বার্ষিক মূল্য ২৲

Organ of the Central Co-operative Antimalaria Society Ltd.

সম্পাদক— রায় বাহাদুর ডাক্তার গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এম.বি
ও ডাক্তার ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম.বি।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

১ বঙ্কতার দঃ মোটা
২ ঐ দঃ ঝুলিয়া পড়িয়াছে
৩ ঐ জন্য সরু হইয়াছে
৪ মোটা বঙ্কতার জন্য ফুলা অবস্থা।

অন্ত্রের সাধারণ অবস্থা।

রোগের অবস্থা।

অন্ত্রসম্বন্ধীয় রোগসমূহে নিখিল বিশ্বে প্রতিষ্ঠা সম্পন্ন

কোন একজন বিশেষজ্ঞ কোষ্টবদ্ধের নানারূপ উপসর্গে মসৃণকারী ঔষধের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। তিনি বলেন সকল প্রকার জোলাপই অন্ত্রের কুঞ্চন বর্দ্ধিত করিয়া থাকে কিন্তু মসৃণকারী ওষধি কুঞ্চিত অন্ত্রের কোমল বহির্ভাগকে রক্ষা করিয়া থাকে এবং তৎসঙ্গেই অন্ত্রস্থিত ময়লাকে এরূপভাবে নরম ও মসৃণ করে যাহাতে নাড়ী কোনরূপ অস্বাভাবিক উত্তেজিত না হইয়াই বহির্গমনের পথ প্রদান করে।

"নূজোল" অস্ত্র মসৃণকারী—বিরেচক নহে।

সুতরাং ইহার কার্য্যাবলী রেড়ির তৈল বা অন্য কোন জোলাপ কিম্বা বিরেচক হইতে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। নূজোল অন্ত্রস্থিত পদার্থের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাকে মসৃণ করিয়া থাকে। সেইজন্য উহার মুখগুলি নরম ও আর্দ্র রাখা হয়; এবং উহা যে কেবলমাত্র সহজেই নাড়ীর মধ্যে প্রবেশ করিতে সক্ষম তাহা নহে; কোনরূপ মোচড় না দিয়া স্বাভাবিক উপায়ে বহির্গত হইয়াও থাকে।

যে সমস্ত স্তর বা জমাট ময়লা কখন কখন নাড়ীর গায়ে জমিয়া থাকে নূজোল তাহার মধ্যে প্রবেশ করে। ওই গুলিকে নরম করিয়া যতক্ষণ পর্য্যন্ত না সম্পূর্ণরূপে অপসারিত হয় তদবধি খণ্ডে খণ্ডে বিচ্ছিন্ন করিয়া থাকে।

নূজোল বিরেচকের ন্যায় ভীষণরূপে অন্ত্রসঙ্কোচন করে না এবং কোনরূপ পরিপাককারী নির্য্যাস ইহার উপর কার্য্যকরী হয় না; এবং শারীর ক্রিয়াদ্বারাও ইহা শোষিত হইতে পারে না। নূজোলের প্রত্যেক বিন্দু যাহা শরীরে প্রবেশ করে, সমস্তই মলদ্বার দিয়া নির্গত হইয়া যায়।

নূজোল অন্ত্রের কোমল সূত্রগুলিকে নিরাপদ করে, প্রদাহিত বা ক্ষরিত স্থানে বিস্তারিত হয় এবং তাহাদের নিবামরিক সুযোগ প্রদান করে।

নূজোল মসৃণকরণদ্বারা প্রকৃতিকে কোষ্ঠবদ্ধতা অতিক্রম করিতে সাহায্য করে, জমাট বাঁধা রহিত করে, এবং স্বকৃত উত্তেজনা (anto-intoxication) হইতে রক্ষা করে। এবং ইহা পৃথিবীর সর্ব্বস্থানে বিশিষ্ট চিকিৎসকগণদ্বারাও হাঁসপাতালে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

Nujol

রেজিষ্টার্ড ট্রেড মার্ক

ষ্ট্যাণ্ডার্ড অয়েল কোং (New Jersey) দ্বারা প্রস্তুত

এজেন্টস—

মেসার্স মুলার এণ্ড ফিপস (ইণ্ডিয়া) লিমিটেড

কলিকাতা ২১, ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট, বোম্বাই ১৪-১৬ গ্রীণ ষ্ট্রীট,

পরীক্ষিত গাছ গাছড়া হইতে প্রস্তুত ইহার সহিত পটাস আয়োডাইড মিশ্রিত।

Trifolium Pratense	...	32 grains
Cascara Sagrada	...	40 grains
Arctum Lippa	...	16 grains
Berberis Aquilolium	...	16 graint
Xanthoxyium Americanum	...	4 grains
Stillingia Sylvaticl	...	16 grains
Phytolaecca	...	16 grains
Ca-scara Amarga	...	16 graics
Potassium Iod de	...	8 grains

এই সংমিশ্রণের গুণ গুলি বহু পরীক্ষিত—ডাক্তারেরা ইহা এক্রি, পুরাতন বাত, পুরাতন চর্ম্মরোগ, নারাঙ্গা, ক্ষুধামন্দ, দুর্ব্বলতা ইত্যাদিতে ব্যবহার করিয়া থাকেন। ঐ সব সর্ব্বজনবিদিত ঔষধের সমষ্টি দেহের glands গুলির কার্য্য বাড়াইয়া দিয়া পরিপাক শক্তি বাড়াইয়া দেয়।

Syphilis রোগের সকল অবস্থাতেই ইহা ব্যবহারে বিশেষ ফল হয়। Mercury দ্বারা চিকিৎসাকালীন ট্রাইফোল্যাক্স ব্যবহার করিলে উহার ফল বর্দ্ধিত করে। বেশী পরিমাণ 'পটাস আইওডাইড' ব্যবহার কালিন ট্রাইফোল্যাক্স ব্যবহারে Iodide এর উপসর্গগুলি থাকে না।

ট্রাইফোল্যাক্স ৪ ৮ ও ১৬ আউন্স বোতলে পাওয়া যায়।

পার্ক ডেভিস এণ্ড কোং।

Parke Davis & Co., Bombay.

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা
১। কুষ্ঠ সমস্যা — ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী	১৯৩
২। ম্যালেরিয়া নিবারণ সমবায় সমিতি — ডাঃ শ্রীগোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়	১৯৫
৩। গর্ভবতীর প্রতি উপদেশ — ডাঃ শ্রীজ্যোতির্ম্ময় বন্দ্যোপাধ্যায়	১৯৮
৪। এক্স-রে বা রঞ্জেন রশ্মি — ডাঃ শ্রীধীরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়	২০২
৫। হাটের মাঝে — ডাঃ শ্রীসুধীরচন্দ্র বসু	২০৫
৬। রোগীর কর্ত্তব্য — ডাঃ রমেশচন্দ্র রায়	২১১
৭। দেশের স্বাস্থ্য — ডাঃ শ্রীনগেন্দ্রনাথ দে	২১৫
৮। সমিতির সংবাদ	২১৭
৯। পুস্তক পরিচয়	২২১
১০। বিবিধ	৩২৩

অমৃতাদ বটিকা
ম্যালেরিয়া এবং অপরাপর নূতন ও পুরাতন জ্বরের অব্যর্থ মহৌষধ। কিছুকাল সেবনের পর জ্বরের পুনরাক্রমণের ভয় থাকে না —ইহাই অমৃতাদি বটিকার বিশেষত্ব।
৪৫ বটিকাপূর্ণ কৌটা ১৲
সুরবল্লী কষায়
পারদ ও রক্তদুষ্টির সর্ব্বশ্রেষ্ঠ সালসা। ইহা সেবনে শারীরিক দৌর্ব্বল্য দুরীভূত হইয়া শরীর সবল ও পুষ্ট হয়। এই সালসা সকল ঋতুতে ব্যবহার করা যায়।
এক শিশি ১৷৹ টাকা।
'ম্যাড্ ইট'
ভারতবাসীর পক্ষে বিদেশী ঔষধ অপেক্ষা দেশীয় উদ্ভিজ্জের প্রস্তুত ঔষধে বিশেষ সুফল পাওয়া যায়
সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিঃ
২৯নং কলুটোলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।
আমাদের ঔষধ সকল দেশীয় গাছ গাছড়া হইতে ও যথা শাস্ত্রমতে প্রস্তুত হয়।

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তমম্"

দ্বিতীয় বর্ষ ভাদ্র, ১৩৩১ সপ্তম সংখ্যা

কুষ্ঠ সমস্যা।

(লেখক—ডাঃ ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,)

গত কয়েক বৎসর যাবৎ কুষ্ঠ রোগের বিষয়ে অস্মদ্দেশীয় জনসাধারন চিন্তা করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। পূর্ব্বে আমাদের ধারণা ছিল যে কুষ্ঠ পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত পাপের শাস্তি স্বরূপ একটী দুরারোগ্য ব্যাধি। এই ব্যাধি বংশগত বলিয়াই আমাদের বিশ্বাস ছিল। সেই জন্য রোগীদিগকে ঘৃণা ও বিতাড়িত করা ছাড়া, নির্ব্বানের উপায় আমরা আর কিছুই করিতাম না। চিকিৎসকেরা এই রোগের প্রথমাবস্থার লক্ষনের বিষয় কেহই কিছু জানিতেন না। ইহার শেষ অবস্থাতে,—বিকৃত আকৃতি, গলীত হস্তপদ বা ঘৃনাব্যঞ্জক ক্ষতযুক্ত অবস্থাকে কুষ্ঠ ব্যাধি বলিয়া বিশ্বাস করিতেন। সাধারণের ধারণাও তদ্রূপ ছিল।

অধুনা অনেক স্বযত্ন চেষ্টা ও আনুপূর্ব্বিক অনুসন্ধানের ফলে জানা যাইতেছে যে উক্ত ব্যাধি বহুলোকই অজ্ঞাত অবস্থাতে বর্ত্তমান রহিয়াছে। লোকে যেমন দাদ হইলে বিশেষ নজর দেন না, সেইরূপ অনেকেরই কুষ্ঠ ব্যাধি এত সামান্যভাবে বর্ত্তমান থাকে যে তাঁহারা উহার বিষয় কিছুই অবগত নন এবং সেই জন্য প্রতিকারের জন্য বিশেষ মনোযোগ করেন না। এমন কি অনেকে জীবিতাবস্থাতে উহার বিষয় কিছু জানিতেও পারেন না। ১৮৯০—৯১ সালে কুষ্ঠবিষয়ের তথ্য অনুসন্ধানের জন্য এক রয়েল কমিশন আহূত হয় এবং বহু গবেশণার পর তাঁহারা এই মন্তব্যে উপনীত হয়েনযে "ভারতে কুষ্ঠ যে পুরুষানুক্রমে পিতার নিকট হইতে পুত্র পায় এইরূপ কোনও প্রমান নাই।" আমাদের আধুনিক জ্ঞানবৃদ্ধি সত্বেও কেন যে আমরা কুষ্ঠকে ঐরূপ সংক্রামক বা বংশগত বলি তাহা বুঝিতে পারা যায় না। অনেকেরই এখনও বিশ্বাস যে কুষ্ঠ ক্রমশঃ বাড়িতেছে ও ইহা একটী দুরারোগ্য ব্যাধি; কুষ্ঠের কোনও চিকিৎসা নাই এবং ইহা সংক্রামক ব্যাধি ও ভগবৎদত্ত পূর্ব্বজন্মের সাপের শাস্তি স্বরূপ।

এখন বিশেষজ্ঞদের মতে টাইফয়েড বসন্ত, ইত্যাদি ব্যাধির ন্যায় কুষ্ঠও নিজেই আরামসাধ্য ("Self limiting") তবে ইহা সারিতে অনেকবৎসর লাগে। বসন্ত আরোগ্য হইলেও যেমন অনেকস্থলে "দাগ" থাকে কুষ্ঠ নিরাময় হইলেও তেমনি, ঘাগুলি মাংস পেশী, স্নায়ু ও চামড়া ইত্যাদিকে নষ্ট করিয়া ঐরূপ ঘৃনাব্যঞ্জক আকৃতিতে পরিণত করে। ঐ সকল ঘা বিকৃতি অঙ্গ হইতে অনেক চেষ্টা সত্বেও

কুষ্ঠের বীজ (লেপ্রা ব্যোসিলাস্) পাওয়া যায় নাই। ইহা হইতে স্পষ্টই প্রতীয়মান হয় যে ঐ অবস্থাতে কুষ্ঠ ব্যাধি সংক্রামক নহে এবং উক্ত অবস্থাতে আর আসন্ন মৃত্যুর কোনও আশঙ্কা থাকে না। প্রকৃষ্ট বৈজ্ঞানিকমতে সমস্ত কুষ্ঠ রোগীকে রোগমুক্ত বলা বিশেষ কঠিন হয় কিন্তু অধিকাংশ স্থলে অধিক হানি সংঘটিত বা বিকৃতি হইবার পূর্ব্বে ঐ রোগকে উপশম করা যায়। যক্ষা রোগে যেমন রোগীর শরীর সারাইবার দিকে লক্ষ রাখিয়া চিকিৎসকেরা হয় ও অনেকরোগী তাহাতে বেশ সারিয়া উঠে, তেমনই কুষ্ঠ রোগীও ঐরূপ চিকিৎসার বিশেষ উপকার দেখা যায়। এই দুই ভীষণ রোগেই রোগীর মন সাহস ও আশা বিশেষ প্রয়োজনীয়। আশা ও উৎসাহে কুষ্ঠ রোগীর রোগক্ষয় করিবার ক্ষমতা বৰ্দ্ধিত হয় এবং হতাশায় ঠিক উহার বিপরীত হইয়া থাকে অর্থাৎ রোগেরই বৃদ্ধি হয়।

পূর্ব্বে চিকিৎসকগণ কুষ্ঠ রোগীকে কোনরূপ আশাই দিতেন না; অল্পে অল্পে মরণের পথে অগ্রসর হইতেছে ইহাই তাঁহারা বলিতেন। এক্ষণে নূতন ঔষধাবলীর গুণে অনেক রোগীই " সাধারণ মতে " আরোগ্য লাভ করে। আধুনিক ইন্‌জেকসন চিকিৎসাদ্বারা (Sodii Gyno-cardate, Ethiyl Easter Chalmugra, এই দুইটী ঔষধই Bengal Immuity কোম্পানী বহুদিন হইতে প্রস্তুত করিয়া আসিতেছেন) রোগীর যে বিশেষ উপকার হয় এ বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই, তবে সমস্ত সুফলই যে ইনজেক্‌সনের দ্বারা হইয়া থাকে তাহা জোর করিয়া বলা চলে না। কতকটা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার জন্য কতক বা শরীর পুষ্টিকর ঔষধাদির ব্যবহারের জন্য হইয়া থাকে' তাহা সুনিশ্চিত। একথা ঠিক বলা যায় যে রোগের প্রথমাবস্থায় চিকিৎসা আরম্ভ হইলে অনেক রোগীরই কুষ্ঠ ব্যাধির আর কোণও চিহ্ন থাকে না এবং তাঁহাদের অবশিষ্ট জীবনে ঐ রোগের আর কোনরূপ উপদ্রব দেখা যায় না।

কুষ্ঠের কোনও চিহ্ন পাইবার পূর্ব্বে বা "লেপ্রা বেসিলাস " (কুষ্ঠ জীবাণু) লক্ষিত হইবার পূর্ব্বে অনেকের সুধু স্থানে স্থানে অসাড় বোধ হইলে কুষ্ঠ ব্যাধির প্রারম্ভ বলিয়া বোঝা যায়। ঐ সময় চিকিৎসা আরম্ভ করিলে এবং তাঁহারা নিজ কার্য্যের বা স্বাস্থ্যের ক্ষতি না করিয়া যদি চিকিৎসা করাইতে পারেন তাহা হইলে রোগ কোনওরূপ সংক্রামক হয় না। কুষ্ঠের সংক্রামকত্ব সম্বন্ধে সাধারণের ধারণা কিছু অতিরিক্ত ভয়াবহঃ। সকল দেশেই কুষ্টরোগের যেরূপ অল্পবৃদ্ধি হয়, তাহাতে ইহা যে অধিক সংক্রামক এরূপ বোধ হয় না।

এই ব্যাধিকে বিতাড়িত করিবার জন্য বহু চেষ্টা হইতেছে। নিম্নে তাহার কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া গেল :—

(১) ব্যাধির সূচনাতেই যাহাতে টের পাওয়া যায় তাহার ব্যবস্থা প্রত্যেক ডাক্তারখানায় করিয়া, চিকিৎসার ব্যবস্থা করা। (২) সাধারণকে এই ব্যাধির বিষয় জ্ঞাত করাইবার ব্যবস্থা করা। (৩) সংক্রামক রোগীগুলিকে পৃথক স্থানে বা ঘরে রাখিয়া, যাহাতে তাহারা সুস্থলোকের সংস্পর্শে না আসিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা। (৪) যে সকল দরিদ্র বা অপারক রোগীর নিজের গৃহে থাকিবার ব্যবস্থা নাই তাহাদের জন্য হাঁসপাতাল বা ভিন্ন স্থান বা নগরের প্রতিষ্ঠা করিয়া এ ব্যাধির রীতিমত চিকিৎসার ব্যবস্থা করিলে অনতিবিলম্বে যে এইরোগ এইদেশ হইতে বিতাড়িত হইতে পারে ইহাতে কোনও সন্দেহ নাই।

পূর্ব্বে ইংলণ্ডে কুষ্টব্যাধি অত্যন্ত অধিক পরিমাণে দেখা যাইত কিন্তু এক্ষনে ইহার অস্তিত্ব পর্য্যন্ত সেই দেশে নাই। ক্রমে ক্রমে পুরাতন রোগীগুলি মারা গিয়াছে ও নূতন লোককে আর যাহাতে আক্রান্ত করিতে না পারে তাহাও করা হইয়াছিল এবং ইহার ফলে ইংলণ্ড হইতে কুষ্টব্যাধি সম্পূর্ণ লুপ্ত হইয়াছে। আমাদের দেশেও ঐরূপ রিতীমত চেষ্টা করিলে এই ঘৃনিত ও জঘন্য ব্যধিকে দূরীভূত করা কিছুমাত্র অসাধ্য নহে।

—————

ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতি

(লেখক—ডাঃ গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এম-বি রায়বাহাদুর)

বাংলার সরকার বাহাদুর ম্যালেরিয়া নিবারণকল্পে যে টাকা মঞ্জুর করিয়াছেন তাহার অধিকাংশই ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতি সকলের হস্তে দান করিবার জন্য কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতির হস্তে দান করিয়াছেন এবং কিছুদিন পূর্ব্বে কলিকাতায় জেলাবোর্ড সমূহের যে সম্মিলন বসিয়াছিল তাহাতে দেশময় এইরূপ সমিতিগঠন করিবার প্রস্তাব গৃহীত হয়। সেই জন্য আজকাল এই সকল সমিতি সম্বন্ধে নানারূপ আন্দোলন হইতেছে। এত লোক এই সমিতির বিষয় অবগত হইবার জন্য চিঠি লিখিতেছেন যে তাহা দেখিয়া মনে হয় দেশের অধিকাংশ লোকই এই সমিতি বিষয় জানিবার জন্য আগ্রহান্বিত হইয়াছেন। সেই জন্য এ বিষয়ে সংবাদ পত্রে আলোচনা করা প্রয়োজন বোধ হইতেছে।

কোন্ বৈজ্ঞানিক সত্যের উপর সমিতির কার্য্য প্রতিষ্ঠিত—

ম্যালেরিয়া রোগের বীজাণু মশার কামড়ের সাহায্যে একজনের শরীর হইতে অন্য এক জনের শরীরে প্রবেশ লাভ করে। একটী মশা যদি এক জন ম্যালেরিয়া রোগীকে কামড়াইবার ৮।১০ দিন পরে একজন সুস্থ মনুষ্যকে কামড়াইতে পায় তাহা হইলে সে তাহার শরীরে অসংখ্য বীজাণু প্রবেশ করাইয়া দেয়; এইরূপে মশার কামড়ের দ্বারাই ম্যালেরিয়ার সংক্রমণ ও বিস্তৃতি ঘটে। পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে ম্যালেরিয়ার প্রতিশেধক যত প্রকার উপায় আছে তাহার মধ্যে মশক বংশ নির্ব্বংশ করাই সর্ব্বাপেক্ষা সহজ ও অল্পব্যয়-সাধ্য। মশার বংশ বৃদ্ধি হয় জলে। মানুষের বাসস্থানের আশেপাশে যে সমস্ত খানাডোবায় বদ্ধ জল থাকে, তাহাতে মশা ডিম পাড়ে সেই ডিম হইতে ১০।১১ দিনে ছানা হয়। মশা তাহার জন্মস্থান হইতে চারি দিকে আধ মাইলের বেশী যাইতে পারে না। যদি গ্রামবাসিগণের সমবেত চেষ্টায় এই ডোবাগুলিকে বুজাইয়া ফেলা যায় অথবা নিয়মিত কেরোসিন প্রয়োগ করিয়া মশার ছানাগুলিকে মারিয়া ফেলা যায় তাহা হইলে সহজেই গ্রামের ম্যালেরিয়া দূরীভূত হয়, মশক দংশনের যন্ত্রণাও সহ্য করিতে হয় না।

কিরূপে সমবায় সমিতি করা যায়—

যদি গ্রামের অন্ততঃ ১০।১৫ জন লোক একত্র হইয়া গ্রাম হইতে ম্যালেরিয়া দূর করিবার জন্য একযোগে কাজ করিতে আরম্ভ করেন এবং প্রত্যেকে অবস্থানুসারে ৪ আনা বা ততোধিক চাঁদা আপনাদের মধ্যে একজনের নিকট জমা রাখিয়া তাহা হইতে প্রয়োজনীয় ব্যয় নির্ব্বাহ করেন তাহা হইলেই একটী ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি গঠিত হইল।

সমিতি কি কাজ করিবে?

সমিতি গঠিত হইলে উহার সম্পাদক কেন্দ্রীয় সমিতিকে অথবা উহার নিকটবর্ত্তী প্রতিনিধিকে সমিতি গঠনের সংবাদ দিবেন এবং সঙ্গে সঙ্গে গ্রামের বালক ও যুবকগণ হইতে স্বেচ্ছাসেবক গ্রহণ করিয়া ম্যালেরিয়া নিবারণী কাজ আরম্ভ করিবেন। কেন্দ্রীয় সমিতি সময় মত প্রতিনিধি পাঠাইয়া গ্রাম পরিদর্শন করিবেন এবং একটি সভা করিয়া গ্রামবাসিগণকে ম্যালেরিয়া নিবারণী কার্য্যে উৎসাহিত করিবেন। যদি উক্ত গ্রামে বা উহার পার্শ্ববর্ত্তী গ্রাম সমূহে অনেক কালাজ্বর রোগী থাকে তাহা হইলে কেন্দ্রীয় সমিতি পার্শ্ববর্ত্তী ২।৩টী সমিতির সহযোগে গ্রামে একজন ডাক্তার

বসাইয়া দিবেন। তিনি সেখানে ডাক্তারি করিবেন এবং স্থানীয় সমস্ত কালাজ্বর রোগীকে বিনামূল্যে ঔষধ ইঞ্জেক্‌সন্‌ দিবেন। কালাজ্বর কিরূপে সংক্রামিত হয় তাহা এখনও জানা যায় নাই সেই জন্য কালাজ্বর দূর করিতে হইলে সমস্ত রোগীকে চিকিৎসা করিয়া আরোগ্য করা ব্যতীত অন্য উপায় নাই।

দ্বিতীয় শ্রেণীর রেজিষ্ট্রীকৃত ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি—

প্রত্যেক সমিতি কয়েক মাস কাজ করার পর কেন্দ্রীয় সমিতি যদি তাহাদের কাজে সন্তুষ্ট হন, তাহা হইলে ঐ সমিতি বাংলা দেশের সমবায় সমিতি সকলের রেজিষ্ট্রারের নিকট দরখাস্ত করিয়া রেজেষ্ট্রীকৃত হইতে পারে।

প্রথম শ্রেণীর রেজেষ্ট্রীকৃত ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি—

যখন ঐ সমিতি নিজের গ্রামের ম্যালেরিয়া দূর করা ব্যতীত অধিকন্তু পার্শ্ববর্ত্তী গ্রাম সকলের ম্যালেরিয়ার ও কালাজ্বর দূরীকরণে সহায়তা করিবেন সেই সময় সমিতিকে প্রথম শ্রেণীর সমিতি বলা হইবে। তাহাদের ঐ প্রচার কার্য্যের জন্য যে ব্যয় হইবে তাহার কতকাংশ কেন্দ্রীয় সমিতি বহন করিবেন।

রেজিষ্ট্রীকরণ, কেন্দ্রীয় সমিতির সহিত সংযোগ সাধন প্রভৃতি ব্যাপারের জন্য সমিতিকে কিছু খরচ করিতে হয় না। যে সমস্ত রেজিষ্ট্রীকৃত সমিতি তাহাদের উপবিধি সমূহ মানিয়া চলে তাহারা কেন্দ্রীয় সমিতি হইতে কিছু মাসিক সাহায্য পায় এবং তাহাদের জেলাবোর্ড হইতেও সাহায্য পাইতে পারে। প্রত্যেক সমিতি সম্পূর্ণ স্বাধীন এবং উহার সভ্যগণ নিজেরা আইন কানুন প্রস্তুত করিয়া উহার পরিচালনা করেন।

সমবায় সমিতি সকলের রেজিষ্ট্রারের সহিত পল্লীসমিতির সম্বন্ধ—

সমিতির সমস্ত হিসাব পত্র রেজিষ্ট্রারের নিয়োজিত হিসাবপরিদর্শক দ্বারা পরীক্ষিত হইবে। পল্লীসমিতিকে এই হিসাবপরিদর্শনের ব্যয়ভার যাহাতে বহন করিতে না হয় সরকার সে সম্বন্ধে বিবেচনা করিতেছেন। আশা করা যায় পল্লীসমিতিগুলিকে ঐ ব্যয়ভার হইতে অব্যাহতি দেওয়া হইবে। সমিতির উপবিধির কোনও পরিবর্ত্তন করিলে তাহা সঙ্গে সঙ্গে রেজিষ্ট্রারের নিকট জানাইতে হইবে।

কেন্দ্রীয় সমিতির সহিত সম্বন্ধ ও কেন্দ্রীয় সমিতির কার্য্য—

কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতি একটী বে-সরকারী সমিতি। ইহাতে সরকার হইতে নিয়োজিত কোনও সদস্য নাই। ইহা প্রথমতঃ দেশের উন্নতিকামী সহৃদয় দেশবাসীর অর্থ সাহায্যে পরিচালিত হয়। বাংলা দেশের ম্যালেরিয়া ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পল্লীসমিতি দ্বারা বিতারিত হইতে পারে এই বৈজ্ঞানিক সত্য এই সমিতিই সর্ব্ব প্রথম প্রচার করেন। প্রথম হইতেই কেন্দ্রীয় সমিতি পল্লীসমিতি-গুলিকে অর্থ সাহায্য করিয়া আসিতেছেন। বাংলা দেশের সরকার বাহাদুর দেখিলেন এই উপায়ে ম্যালেরিয়া দূর করা অল্প ব্যয়সাধ্য এবং এই সমিতি বে-সরকারী বলিয়াই এত সহজে কাজ করিতে পারিতেছে; কিন্তু এই সমিতি বাহির হইতে প্রভূত সাহায্য না পাইলে বাংলা দেশের প্রায় ১ লক্ষ গ্রাম্য সমিতিকে সাহায্য করিতে পারিবে না সেই জন্য সরকার এই সমিতির হাতে কিছু টাকা দিতেছেন। এই সাহায্য পাইলে কেন্দ্রীয় সমিতি অনেকগুলি গ্রাম্য সমিতিকে সাহায্য করিতে পারিবে। টাকা দিতেছেন বলিয়া যে সরকার এই সমিতিকে সরকারী করিয়া তুলিবেন তাহা নহে ইহা আগে যেরূপ বেসরকারী ছিল সেইরূপই থাকিবে।

কেন্দ্রীয় সমিতি পল্লী সমিতিগুলিকে সাহায্য করা ব্যতীত তাহাদিগকে সমিতি গঠন ও ম্যালেরিয়া নিবারণ বিষয়ে শিক্ষা দান এবং প্রয়োজন হইলে তাহাদিগকে বড় বড় ম্যালেরিয়া নিবারণী কার্য্যের জন্য ঋণ দান করিয়া থাকেন। কেন্দ্রীয় সমিতি হইতে এই মাসিক পত্র (স্বাস্থ্য) প্রকাশিত হয় ইহা পল্লী সমিতিগুলিকে বিনামূল্যে দেওয়া হয়।

বাংলা সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগ ও জেলা বোর্ডের সহিত সম্বন্ধ—

স্বাস্থ্য বিভাগ ও জেলা বোর্ড সমূহ এই সমিতির কার্য্যে সফলতা দেখিয়া নূতন নূতন পল্লী সমিতি গঠন ও পুরাতন সমিতিগুলির পরিদর্শন বিষয়ে এই সমিতিকে বিশেষ সাহায্য করিয়া থাকেন। অনেক স্থলে তাঁহারা কেন্দ্রীয় সমিতির প্রতিনিধির কাজ করেন। ঐ সমস্ত বিভাগের যে সকল কর্ম্মচারী দেশময় ঘুড়িয়া বেড়াইয়া কাজ করিতে হয় তাঁহারাই এ বিষয়ে আমাদের প্রধান সহায়।

বঙ্গীয় সমবায় মণ্ডলীর গঠন সমিতি—

ইহাও একটী বেসরকারী সমিতি। সকল প্রকার সমবায় সমিতি গঠন করাই ইহার কার্য্য। গ্রামে গ্রামে কৃষিও ঋণদান সমিতি গঠন করিবার অভিপ্রায়ে এই সমিতি আমাদের সমিতির সহিত একযোগে কাজ করিতে ইচ্ছা প্রকাশ করিতেছেন। এই সমিতি হইতে ইংরাজী "Co-operative journal" ও বাংলা "ভাণ্ডার" প্রকাশিত হয়।

প্রত্যেক পল্লী সমিতিকে যাহাদের সংস্পর্শে আসিতে হইতে পারে তাহাদের নাম ও ঠিকানা নিচে প্রদত্ত হইল—

১। বাংলা দেশের সমবায় সমিতি সকলের রেজিষ্ট্রার
৬ নং ডেকার্স লেন কলিকাতা।

২। কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতির সম্পাদক
১।২এ প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

৩। বঙ্গীয় সমবায়মণ্ডলী গঠন সমিতির সম্পাদক
৬ ডেকার্স লেন, কলিকাতা।

৪। "স্বাস্থ্য" সম্পাদক
১।২এ প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীট।

৫। বাংলা সরকারের স্বাস্থ্য-বিভাগের পরিচালক
Director of Public Helth, Bengal
writer's Buildings কলিকাতা।

৬। সমিতি যে জেলায় অবস্থিত তাহার জেলা বোর্ড।

বিশেষ দ্রষ্টব্য—

ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতিগুলি পরস্পর স্বতন্ত্র ও স্বাধীন তাহাদের নিজ নিজ কাজের জন্য নিজেরাই দায়ী। তাহা কেন্দ্রীয় সমিতি হইতে অথবা অন্য স্থান হইতে যে সাহায্য পাইবে তাহার জন্য কোনও বাধ্য বাধকতা থাকিবে না। কেবলমাত্র নিজ নিজ উপাধি মানিয়া চলিলে এবং নিয়ম মত টাকা কড়ির হিসাব রাখিলেই চলিবে। এই সকল হিসাব পত্র সমবায় সমিতির রেজিষ্ট্রার নিযুক্ত হিসাব পরিদর্শক দ্বারা পরিদর্শিত হইবে। সমিতি যে কোনও সময়ে নিজ সভায় প্রস্তাব করিয়া সমিতি উঠাইয়া দিতে পারেন।

মনে রাখিবেন

বাঙ্গলায় প্রতিদিন ৮১৬টি শিশু মারা যায়

তন্মধ্যে ৫০০টি বাঁচান যাইতে পারে

গর্ভবতীর প্রতি উপদেশ।

(লেখক—শ্রীজ্যোতির্ম্ময় বন্দ্যোপাধ্যায়, এম্-বি)

খুব আহ্লাদ করে আমরা আশা করেছি যে তুমিও তাদের মধ্যে এক জন হবে। কাদের মধ্যে জান? যে সকল মেয়ে খুব ভাল মা হতে চায়, তাদেরই মধ্যে একজন। তা হ'লে তোমার উদ্দেশ্য কি হওয়া চাই বুঝেচ কি? ভাল মা হ'তে হলে উদ্দেশ্য হওয়া চাই যে, যত বেশী ভাল করে ভাল জিনিষ দিয়ে পার্ব্বে আপনার সন্তানকে গড়ে তুলবে। এই গ'ড়ে তুলার উদ্দেশ্যটী তোমার মনে জেগে উঠা চাই তার পর আর যাহা চাই তোমাকে ক্রমে ক্রমে জানাতে থাকবো।

প্রসূতির গর্ভমধ্যে সন্তান যে দিন দিন বেড়ে উঠতে থাকে সে সেখানে তৈরী হতে হতেই বেড়ে উঠতে থাকে। দুটী সূক্ষ্ম বীজকোষ একত্রিত হয়ে তার তৈয়ার হওয়া আরম্ভ হয়। সে বীজকোষ দুটী মাতা পিতা উভয়েরই দেহের অংশ শুধু দেহের অংশ বলি কেন সেই ক্ষুদ্র কোষগুলির ভিতর তাহাদের মানসিক প্রকৃতি স্বভাব সবই থাকে। তাঁদের উভয়ের দেহ মধ্যস্থ বীজকোষের মাত্র একটি বারের পরস্পরের মিলনের ফলে এক একটী সন্তানের জন্ম হয়। তখনকার সেই সময়টুকুর সেই অবস্থাকে নির্ভর করে সন্তানটি কেমন দাঁড়াবে স্থির হয়ে যায় তার পরে সেই স্থির হওয়ার পর আর পরিবর্ত্তন হ'তে পারে না। তার পর পিতামাতার যাহা সাধ্য সে হচ্ছে এই যে—তাঁরা যে অবস্থা পেলে শিশুটি পরিপুষ্ট সুন্দর সুগঠিত হয়ে উঠবে, সেই অবস্থা তাকে দেওয়া। কিম্বা যদি না দেন সেটীও তাদের ইচ্ছার উপর নির্ভর করে—তাহ'লে তার পরিপুষ্টির ব্যাঘাত হয় এবং এমন কি বিরুদ্ধ অবস্থার মধ্যে পড়ে সে ধ্বংস হ'তে পারে।

সন্তান ভূমিষ্ট হবার পর জন্মায় তাহা নহে মাতৃ গর্ভেই তার জন্মলাভ হয় এবং মায়ের শরীরের মধ্যেই সে বেঁচে থাকে। সে কয় দিনও পিতার এবং অপর সকলের ভূমিষ্ট হবার পরের মত তার প্রতি আপন আপন কর্ত্তব্য পালন করা উচিত। আর এই কর্ত্তব্য ভাল করে পালন না করার উপর সে সন্তানের ভবিষ্যৎ ক্রমবিকাশ সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে।

প্রকৃতির নিয়মে ক্ষুদ্র উদ্ভিদটী হ'তে মানব পর্য্যন্ত সকলের বৃদ্ধির নিমিত্ত একই ভাবে পুষ্টির যোগান চাই। উত্তাপ চাই, জল চাই, বিশ্রাম চাই, নিরুপদ্রব অবস্থা চাই। সুন্দর সুগঠিত স্বাভাবিক ভাবে সন্তানটীকে আপনার মধ্যে পরিপুষ্ট করে গড়ে তুল্‌তে; গর্ভবতীর এতগুলি ভাল জিনিস তার ভাবী সন্তানটীকে দিতে হইবে। পিতারও পুরুষত্ব দেখাবার এইখানেই বিশিষ্ট ক্ষেত্র। তিনি এইগুলি বুঝুন। ভবিষ্যতে যে সন্তানটী ভূমিষ্ট হবে মায়ের গর্ভমধ্যে তৈরী হয়ে উঠতে থাকলেও সেই ফলটী ভাল করে গড়া কতকটা তাঁরও উপর নির্ভর করচে সেইটী বুঝে সেই মত চলাই হ'ল প্রকৃত পক্ষে তাঁর সন্তানের জন্মদান। জীবনের এই সময়টায় নারী যে সব চেয়ে অভিমানী হ'য়ে উঠে সেটা তার মুর্খতা নয় প্রকৃতিই তাকে ঐরূপ করিয়া তুলেন। তখন যে গর্ভস্থ সন্তানটী সাবধানে রক্ষণাবেক্ষণ কর্ব্বার প্রয়োজন হয়ে পড়ে। প্রকৃতিই ঐসব বৃত্তিগুলি জাগিয়ে তাকে দিয়ে তা আদায় করান। বল দেখি এই সব গোপন সত্যগুলি জানা তোমাদের পরস্পরের দাম্পত্য ভালবাসাকে কত গভীর কত সত্য করে তুলতে পারে। এই ভালবাসা থেকেই আবার ভাল ফল ফলিয়ে তুমি তোমার ভবিষ্যৎ জীবন কত মধুময় কর্ত্তে পার।

রহস্যময়ী প্রকৃতির সাজঘরের পর্দাখানি সরিয়ে মানুষের পক্ষে যদি গর্ভস্থ ভ্রূণের সেই সময়ের জীবন-ব্যাপারটা দেখবার সম্ভাবনা থাকত', যদি সূক্ষ্ম জীবকোষ কেমন করে

অভ্যন্তরীণ যন্ত্রাদি ও স্নায়ুজ্ঞানসম্পন্ন জটীল জীবদেহে পরিণতি লাভ করে সেই ব্যাপারটী চোখের উপর দেখবার সম্ভাবনা থাকত, গর্ভের শিশু দ্বিতীয় মাসে বৃদ্ধিতে প্রথম মাসের দ্বিগুণ হয়ে উঠল তৃতীয় মাসে চতুর্গুণ হয়ে উঠল, তার পর কেমন করে তার নতুন গড়ে উঠা ধমনী বয়ে রক্ত চলাচল আরম্ভ হল, কেমন করে প্রথম উত্তেজনার ধাক্কা তার মেরু মজ্জায় মস্তিষ্কে প্রত্যহ খেলতে থাকল, এ সব যদি দেখবার সম্ভাবনা থাকত, সে বিস্ময়কর ব্যাপার প্রকাশ করা আমাদের চলিত ভাষায় কুলিয়ে উঠ্‌ত না এবং সেজন্য নূতন ভাষা রচনা কর্ত্তে হত। উত্তরাধিকারী সূত্রে প্রাপ্ত প্রভাব বলে একটা কথা আমরা মুখে বলি বটে কিন্তু তন্ন তন্ন করে কথাটার মানেও বুঝি না। সে প্রভাবটা হচ্ছে পিতামাতার দেহস্থ বীজকোষের। বিজ্ঞানের আবিষ্কারে পৈত্রিক ধর্ম্ম সন্তাণে বর্ত্তানর কতগুলি নিয়মপরম্পরা আছে (Law of heredity)। সেই অনুসারে সন্তানের গড়ন পেটন, শারিরীক ধাতু, মানসিক বৃত্তি সমুহ উভয়ের দেহাংশস্থ বীজকোষের দোষ গুণ সমবায়ে গঠিত হয়। মায়েদের আবেগ বা আকাঙ্ক্ষার উপরই নিয়ন্ত্রিত হয় না। প্রকৃত পক্ষে পৈত্রিক ধারার প্রভাবটা যতটা দৈহিক ততটা আবার মানসিকও বটে।

দুঃখের বিষয় এই মানসিক প্রভাবের কায্যকারিতা সম্বন্ধে এত দিন পর্য্যন্ত অতি সামান্য তথ্য জানা গেছে এবং যাহা জানা গেছে তাও এখনও বৈজ্ঞানিক প্রমাণের আমলে আসে নাই। তা হলেও মন এবং আত্মার অনেকখানি কার্য্য এর মধ্যে আছে সে বিশ্বাস সকলেরই। সুসন্তান পেতে হলে মনকে মার্জ্জিত, বিশ্বাসকে জাগ্রত, আদর্শ ও লক্ষ্যকে স্থির কর্ত্তে হবে—প্রত্যেক ভাবী জননীকে এই জিনিসটা বুঝতে হবে।

আজকাল অনেক ভাবুক ব্যক্তি ভবিষ্যৎ জগতের জন্য উন্নত একটা জাতির আগমন সম্ভাবনার দৃশ্য দেখচেন। সে জাতি দুঃখ, ব্যাধি পাপ বর্জ্জিত তেমন জাতি তৈরী মা বাপের হাতের বার নয়। এ কল্পনাটাও অবাস্তব খেয়াল নয়। সুপ্রজনন বিদ্যা (Eugenics) ইহা কার্য্যে পরিণত কর্ব্বার চেষ্টায় আছে।

নিশ্চয় তোমার জীবনে বড় কিছু কর্ব্বার সাধ কতবার জেগেছে। নামটা লোকস্মৃতিতে সম্মানের জিনিষ হ'য়ে থাকুক এ সাধও জেগেছে। এই ত তার একটা সুযোগ। জগতের সব চেয়ে আশ্চর্য্য দ্রব্যের সমবায়ে সেই আশ্চর্য্য জিনিষটী গড়বার ভারতো তুমি নিতে পার। পূর্ণ মানব সৃষ্টি তো তোমার জীবনের লক্ষ্য হতে পারে। আর তার চেয়ে বড় লক্ষ্য কি হ'তে পারে বল? তাই বলচি তোমাদের দাম্পত্য জীবনটাকে অবহেলার সহিত পাশব ভোগে না লাগিয়ে ভাবতে থাক যে এর মধ্যে তোমরা সুন্দর সুযোগ্য উন্নত একটা ভবিষ্যৎ জাতির সৃষ্টি কর্ত্তে আরম্ভ করেছ। সুকাজ কর। জেনো এই কাজের পরিণাম যত সামান্যই হোক সেটুকু থেকে যাবেই।

নারীর পক্ষে একটী সন্তান গর্ভে ধরা স্বাভাবিক ধর্ম্ম এবং যাহারা এই সময়টা সব চেয়ে সুখের মনে করে তাহাদেরই সব চেয়ে সুস্থ ও সুখী সন্তান জন্মে। সাধারণতঃ গর্ভাবস্থায় ভাবী জননীর কোনও বিপদ হয় না। কিন্তু কোনও বিপদ হওয়ার আগে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি প্রকাশ পায় ও প্রসূতিকে সাবধান করিয়া দেয়,—দৃষ্টি হ্রাস, জরায়ু হইতে রক্তপাত, হাত পা ফুলা, মাথা ধরা এবং শরীরে ব্যথা। যাহা হউক প্রসবকাল আসন্ন হওয়ার পূর্ব্বেই এইরূপ একজন শিক্ষিতা ধাত্রী ঠিক করিবে যাহাকে সম্পূর্ণরূপে বিশ্বাস করিতে পার। কেহ যদি প্রসবকালে কষ্ট পাওয়ার কোনও গল্প বা ঘটনা বলিতে আসে শুনিবে না। আজকাল উন্নত চিকিৎসা প্রণালীর জন্য প্রসবকার্য্য যন্ত্রণাহীন ও সম্পূর্ণরূপে নিরাপদ হইয়াছে।

তোমরা সকলেই জান যে একটী ভাবী মাতাকে দুই জনের জন্য নিজের ও সন্তানের জন্য খাদ্য গ্রহণ ও জল প্রভৃতি দূষিত পদার্থ পরিত্যাগ করিতে হয়। এ কথা সম্পূর্ণ সত্য যে গর্ভস্থ সন্তানকে খাদ্য ও বাতাস গ্রহণ এবং স্বীয় শরীর হইতে দূষিত পদার্থ পরিত্যাগের জন্য তাহার

মাতার উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করিতে হয়। কিন্তু কোন এক অনির্দ্দিষ্ট কারণের জন্য নারী গর্ভবতী হইলে তাহার খাদ্যের সারাংশ শোষণ করিবার ক্ষমতা বাড়িয়া যায় অর্থাৎ যাহা সে আহার করে তাহার সমধিক ফল লাভ করিতে সক্ষম হয়। অতএব খাদ্য বৃদ্ধি কিম্বা পরিবর্ত্তন দরকার হয় না। কেবল যথা পরিমাণ স্বাস্থ্যকর খাদ্য দিলেই চলে।

যে নারী তাহাকে দুটী প্রাণীর আহার করিতে হইবে এই ধারণার বশবর্ত্তী হইয়া অনধিক পরিমাণে আহার করে সে নিজের দেহের ভার বৃদ্ধির যোগাড় করে। ইহার ফলে অল্প সময়ের মধ্যে যে মেদ তাহার কোমরে ও পাছায় সঞ্চিত হয় তাহার ফলে তাহাকে অত্যন্ত কুৎসিত দেখায় শরীরও ভাঙ্গিয়া যায়। অতিরিক্ত আহার করিলে মেদ উৎপাদক ও খনিজ লবণ জাতীয় খাদ্যের অসামাঞ্জস্য হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। ইহার ফলে মুখে ও পাকস্থলীতে অম্ল রসের আধিক্য হইতে পারে। খনিজ লবণ জাতীয় খাদ্যের দ্বারা শিশুর হাড় নির্ম্মাণ হয় এবং যখন খাদ্যে যথেষ্ট পরিমাণ লবণের অভাব ঘটে তখন শিশু স্বীয় আবশ্যক মত উপাদান মাতার শরীর হইতে গ্রহণ করে। এই লবণের অভাব ও মুখস্থ অম্ল রসের আধিক্য বশতঃ মাতা দাঁতের রোগে কষ্ট পায়। দাঁতের ক্ষয় আরম্ভ হইবার অনেক পরে মাতা হয় ত তাহা জানিতে পারেন, এই জন্য গর্ভবতী নারীর দাঁতের যত্ন করা খুব দরকার। দাঁত মাজিবার সময় কোন খনিজ পদার্থ যথা—লবণ বা সোডা ব্যবহার করিলে ভাল হয়। কোনও দন্ত চিকিৎসককে দিয়া গর্ভ সঞ্চারের অল্প পরেই একবার দাঁত পরিষ্কার করান দরকার। দাঁতের পাথুরী তুলান উচিত।

গর্ভবতী নারীর মাংস প্রভৃতি আমিষ খাদ্য অধিক পরিমাণে ভক্ষণ করা উচিত নহে। যথেষ্ট পরিমাণে ফল মূল শাক সব্জী প্রভৃতি আহার করিলে পেটের অবস্থা বেশ ভাল থাকিবে। অনেক স্ত্রীলোক পরিমাণে কম এবং বারে বেশী খাওয়া সুবিধাজনক মনে করেন। বর্দ্ধনশীল শিশুর জন্য তলপেটের আয়তন বৃদ্ধি হয় বলিয়া কোষ্ঠবদ্ধ হইতে পারে। যাহাতে না হয় সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখা উচিত। সাদা ময়দার রুটির বা লুচির বদলে হাতে ভাঙ্গা আটার রুটি বা লুচি সুপক্ক ফল, তাজা শাক শব্জী এবং পানীয় জল প্রচুর পরিমাণে সেবন করিলে বাহ্যে সর্ব্বদা খোলসা থাকিবে। এইরূপ কোষ্ঠ পরিষ্কার না হইলে বিছানা থেকে উঠার ঠিক পরে এক গ্লাস গরম জল খাওয়া এনেমা লওয়া খুব ভাল। ইহার ফলে অনেক প্রকার কষ্টের কিম্বা বাহ্যেদ্বারে একটী হাত হইতে একেবারে নিষ্কৃতি লাভ হয়।

বমনেচ্ছা, বুকজ্বালা, এবং অধিক অম্লরসপূর্ণ পাকস্থলী কখনও কখনও গর্ভের সময় কষ্টদায়ক হইয়া থাকে। নিয়মিত আহার, স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ, বিশুদ্ধ বাতাসে এবং প্রফুল্ল মনে থাকিলে বমনেচ্ছা কমিয়া যায়। যদি তথাপি বমনেচ্ছা না কমে তাহা হইলে ডাক্তারকে জানান উচিত। পাকস্থলীতে অম্লরসাধিক্য হইলে ছোট চা খাইবার চামচের এক চামচ সোডা লইয়া আধ গেলাস জলে মিশাইয়া সেবন করিলে সারিয়া যাইবে। এই ঔষধ একমাত্রা করিয়া দরকার হইলে প্রত্যহ সেবন করা যাইতে পারে। যে সকল খাদ্য গুরুপাক কিম্বা কোন মসলা দিয়া রান্না করা হয় তাহা হজম করা কঠিন এবং তাহা খাওয়া উচিত নহে। সকল মাতাকেই দুটি প্রাণীর জন্য দূষিত পদার্থ পরিত্যাগ করিতে হয় বলিয়া তাহাতে যদি কোন বাধা ঘটে তাহা হইলে মূত্রকোষের উপর বেশী ভার পড়ে। কিন্তু মূত্রকোষ সহজে কাহিল হইয়া পড়ে না। মূত্রকোষ যত দূর সাধ্য ভার বহন করিবার বিশেষ চেষ্টা করে এবং এই চেষ্টার ফলে রক্তের চাপ বৃদ্ধি পাইয়া প্রস্রাবের রাসয়নিক পরিবর্ত্তন ঘটে। সেই জন্য গর্ভকালে মধ্যে মধ্যে সকালের প্রস্রাব পরীক্ষার্থ ডাক্তারকে পাঠান উচিত।

ফুসফুস ও চর্ম্মের সাহায্যেও শরীরের দূষিত পদার্থ বাহিরে পরিত্যক্ত হয়। যদি ইহাদের ভালরূপে কার্য্য চলে তাহা হইলে মূত্রকোষের কার্য্যের ভার অনেক কম হয়। ফুসফুসের অবস্থা ভাল রাখতে গেলে দিনরাত্র যাহাতে প্রচুর পরিমাণে

বিশুদ্ধ বাতাস আসিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। যে ঘরে কাজ কর তাহার একটি জানালা সকল সময় খুলিয়া রাখিবে এবং দিনের মধ্যে বারম্বার ঘরের সকল জানালা-গুলি খুলিয়া দিবে। ঘরের বাহিরে বারাণ্ডায় হাওয়ায় ঘুমান সবচেয়ে ভাল। যদি তাহা অসম্ভব হয় তাহা হইলে যে ঘরে তুমি শুইয়া থাক দেখিও সে ঘরটায় মুড়ামুড়ি বাতাস খেলে। দিনে অনেকবার বিশুদ্ধ বাতাস গভীর প্রশ্বাস লইয়া সেবন করিলে ক্রমশঃ সুদীর্ঘ প্রশ্বাস লইবার অভ্যাস হইবে।

গর্ভের সময় চর্ম্ম পরিষ্কার রাখা উচিত। তাহা হইলে চর্ম্মের কার্য্য ভাল হয়। প্রত্যহ যদি সম্ভব হয় গরম জলে স্নান করা কর্ত্তব্য। সকালে ঠাণ্ডা জলে স্নান করিয়া বেশ করিয়া গা ঘষিলে শরীর ভাল থাকে। যদি তুমি ঠাণ্ডা জলে স্নান না করিতে পার তাহা হইলে লবনাক্ত জলে গা পরিষ্কার করিও ইহা স্বাস্থ্যকর। তোয়ালে লবনাক্ত জলে নিংড়াইয়া শুকাইতে দিবে। সকালে এই তোয়ালেখানি দিয়া গা ঘষিয়া ঘষিয়া পরিষ্কার করিবে।

গর্ভকালে মৈথুনের ফলে ভ্রূন নষ্ট হইয়া গর্ভপাত হইবার সম্ভাবনা। বিশেষতঃ গর্ভ না হইলে যে সময়ে ঋতু হইত সেই সময় যদি মৈথুন চলে তাহার ফলে সকল সময়ে গর্ভপাত না হইলেও শিশুটীর ক্ষতি করে। গর্ভবতীর ইচ্ছার বিরুদ্ধে তাহার স্ত্রী অঙ্গ ব্যবহার করিলে বিশেষ ক্ষতি হয়। ইহা খুব অন্যায় এবং ইহার ফলে মাতার শরীরে যে আঘাত লাগে তাহাতে বিশেষ ক্ষতি হয়।

এখন তোমাদিগকে স্তনের যত্ন বিষয়ে দুএকটি কথা বলিব। প্রত্যেক মাতা তাহার শিশুর সেবা করে এবং সেবা লইতে সন্তানের অধিকার আছে। প্রথম সন্তানের ভাবী জননী প্রতিরাত্রে স্তনাগ্রে দুধের সর অথবা ভেসলিন (Vaseline) লাগাইবে। তাহা হইলে ঐ জায়গা শক্ত ও মসৃন থাকিবে। স্তনাগ্রে ব্যথা, ক্ষত, কিম্বা কোন প্রকার চুলকানি থাকিলে তাহার চিকিৎসা করিলেই অনায়াসে ভাল হইয়া যায়। প্রত্যহ রেক্‌টিফায়েড্ স্পিরিটে তুলা ভিজাইয়া স্তনাগ্রে ঘসিলে এই সকল চর্ম্মরোগ হইবে না।

শেষ দুই মাসে জরায়ুস্থ সন্তানের অবস্থা পরিবর্ত্তন ঘটে। এই সময়ে কেবল শিশুর মেদ ও আয়তন বিশেষরূপে বাড়ে। এই সময় খাদ্যের পরিমান কমাইলে শিশুর কোন ক্ষতি হয় না এবং তাহার বৃদ্ধি কমিয়া যায়—ফলে প্রসব অনেকটা সহজ হইয়া পড়ে। এই উদ্দেশ্যে এই সময় চিনি ও চর্ব্বিজাতীয় খাদ্য কমাইয়া অতি অল্প পরিমানে দেওয়া যাইতে পারে।

অল্প স্বল্প সাংসারিক কার্য্য করা গর্ভবতী নারীর পক্ষে উপকারী কিন্তু ভারী জিনিষ তোলা এবং একাদিক্রমে বহুক্ষন পরিশ্রম করা উচিত নহে। যদি কিছু সাংসারিক কার্য্য না থাকে গর্ভিনী প্রত্যহ নিজ বাড়ীর ছাদে দুই ঘণ্টা পায়চারী করিবে।

বাঙ্গালা দেশে জন্ম অপেক্ষা মৃত্যু সংখ্যাই অধিক এবং অল্প আয়াসেই এই মৃত্যু সংখ্যার হ্রাস হইতে পারে।

এক্স-রে বা রঞ্জেন রশ্মি

(X-RAYS)

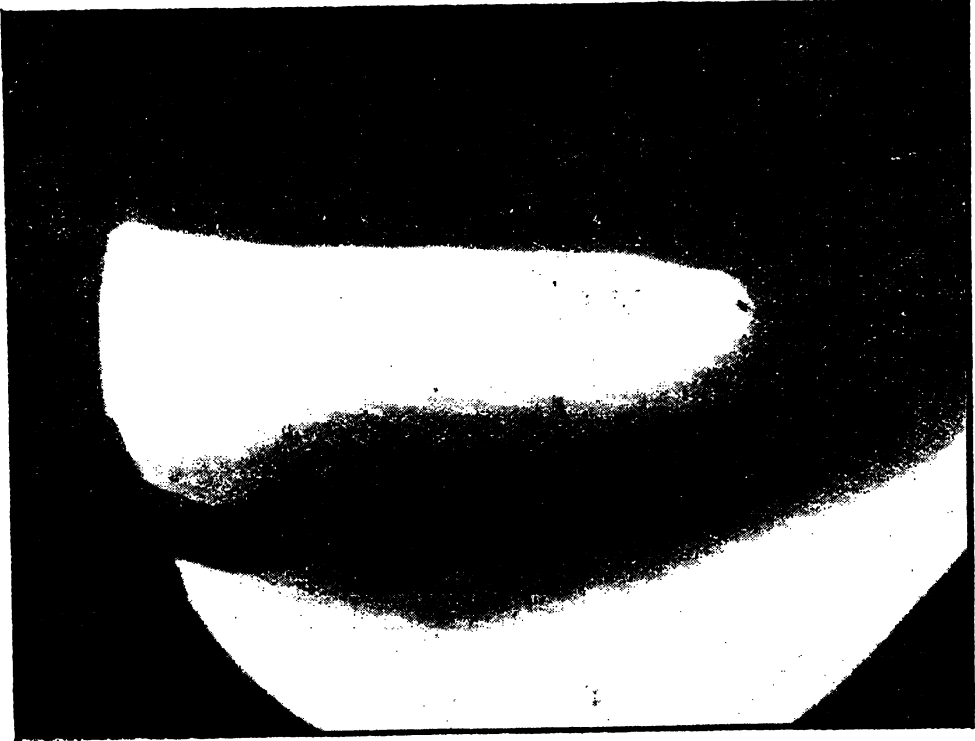
(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

লেখক—ডাক্তার শ্রীধীরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় M. B.
দি মেডিকেল বিউরো

অস্থি রোগে।

হাম, বসন্ত, যক্ষ্মা, প্রভৃতি নানা রোগে শরীরের যে কোন অস্থির মধ্যে রোগের বীজাণু প্রবেশ করিয়া তাহার বিনাশ সাধন করিতে পারে। রোগীর সাধারণ স্বাস্থ্য যখন হীন হয় অর্থাৎ তাহার শরীরে রোগ দমন করিবার শক্তি থাকে না তখন অস্থি আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা অধিক।

বাহু, উরু প্রভৃতিতে যে সকল লম্বা লম্বা হাড় আছে সেই সকল লম্বা হাড়ের উভয় অন্তের নিকট অনেক মাংস-পেশীর সংযোগ আছে সেই জন্য এই সকল স্থানের উপর অনেক সময় অযথা চাড় লাগে সেই জন্য সাধারণতঃ এই অংশটাই প্রথমে আক্রান্ত হয়। প্রথমতঃ হাড়ের আবরণী ঝিল্লির ভিতরের দিকে অর্থাৎ হাড় ও ঝিল্লির মধ্যে একটি ফোঁড়ার মত হয়। এই ফোঁড়া সাধারণ ফোঁড়ার ন্যায় ঝিল্লি ভেদ করিয়া বাহিরে আবির্ভূত হইতে পারে অথবা হাড়ের মধ্যে প্রবেশ করিয়া উহার বিনাশ সাধন করিতে পারে।

ফোঁড়া এবং তৎসঙ্গে উহার উৎপাদনকারী বিজাণুগুলি যখন হাড়ের মধ্যে প্রবেশ করে তখন ঐ হাড়ের মধ্যস্থিত রক্তের শিরাগুলির রক্ত জমিয়া যায়। রক্ত জমিয়া যাওয়ার

জন্য রক্তের আদান প্রদান বন্ধ হওয়ায় হাড়ের মৃত্যু ঘটে এইরূপে হাড়ের কিয়দংশ বা সমস্ত হাড়খানির মৃত্যু হইতে পারে। হাড়ের মৃত অংশ জীবিত অংশের সহিত লাগিয়া থাকিতে পারে না ক্রমশঃ বিচ্ছিন্ন হইয়া পড়ে। এই সময় রণ্টগেন্ রশ্মিদ্বারা উহার প্রতিচ্ছবি গ্রহণ করিলে দুইখানি বিচ্ছিন্ন অস্থির ন্যায় দেখা যায়। সমস্ত হাড়খানি আক্রান্ত হইলে উহা অস্ত্যাস্থি (Epiphyes) হইতে বিচ্ছিন্ন হয়।

মৃত অস্থি যদি সময় মত বাহির করিয়া না দেওয়া হয় তাহা হইলে উহা উপরিস্থিত ঝিল্লী হইতে জাত নূতন হাড় দ্বারা আবৃত হয় কিন্তু এই নূতন হাড় পুরাতন মৃত হাড় হইতে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন থাকে।

পাথুরী রোগ।

ইংরাজিতে ইহাকে Stone, Calculus কিংবা Gravel বলে। ইহা শরীরের বিভিন্ন স্থানে উৎপন্ন হইতে পারে। সাধারণতঃ ইহা মুত্রযন্ত্র, মুত্রাশয় ও মুত্র প্রনালীতে পাওয়া যায়। তদ্ভিন্ন পিত্তাশয়ে ও অন্যান্য স্থানে পাওয়া যাইতে পারে। অনেক সময় দেখা যায় যে অনবরত পাথর নির্গত হওয়া সত্ত্বেও মুত্রাশয়ে উহা উৎপন্ন হইতেছে।

লক্ষণ—মুত্রযন্ত্রে (Kidney) থাকিলে সাধারণতঃ অত্যন্ত যন্ত্রনা দায়ক হয়। পাথর একস্থান হইতে মুত্রের সহিত অন্য স্থানে চালিত হইলেই যন্ত্রনা হয়। সেইজন্য যখন উহা একস্থানে দৃঢ়রূপে আবদ্ধ থাকে তখন কোনও যন্ত্রনা হয় না।

পাথুরীর বেদনা প্রায়ই হঠাৎ আরম্ভ হয়, উহা অত্যন্ত যন্ত্রনা দায়ক। বেদনা প্রায়ই পিছনদিকে কোমরের উপর হইতে আরম্ভ হয়, ঐ স্থান হইতে ক্রমে নিম্নদিকে গমন করিয়া সম্মুখে তলপেটের পার্শ্বে আগমন করে। পরে আরও প্রসারিত হইয়া অণ্ডকোষ পর্য্যন্ত গমন করে। কোনও কোনও সময় উহা উপরদিকে উদর ও বক্ষ পর্য্যন্ত বিস্তারিত হয়।

যন্ত্রনা অধিক হইলে অনেক সময় বমন হইতে থাকে ও এমন কি রোগী সংজ্ঞাহীন হইতে পারে। মুখে ও কপালের উপর ঘাম হইতে থাকে, নাড়ীর গতি ক্ষীণ হয় ও অল্লাধিক জ্বর হইয়া থাকে।

বেদনার সময় রোগীর মুখ রক্তহীন হয়, রোগী কাঁপিতে থাকে, বমি করে। প্রস্রাবের সহিত রক্ত নির্গত হয় ও প্রস্রাব করিতে যন্ত্রনা অনুভব করে। অনেক সময় রোগী ঘন ঘন প্রস্রাব করিবার চেষ্টা করে এবং যদি পাথর মুত্রাশয়ে অবস্থান করেতাহা হইলে দুএক ফোঁটা প্রস্রাবের পর হঠাৎ প্রস্রাব বন্ধ হইয়া যায় ও রোগী যন্ত্রনায় ছটফট করিতে থাকে।

যন্ত্রনা হ্রাস প্রাপ্ত হইলে রোগী অনেকটা সুস্থ হয় বটে কিন্তু তলপেটে চাপ দিলে বেদনা অনুভূত হয়।

ইহার উৎপত্তি সাধারণতঃ বয়স, স্থানবিশেষ ও খাদ্যের উপর নির্ভর করে। পর্য্যাপ্ত পরিমাণে প্রস্রাব নির্গত না হওয়াও আর একটি প্রধান কারণ। অনেক সময় মুত্রনালীর অভ্যন্তরস্থ পর্দ্দার (Mucous membrane) প্রদাহ কিংবা অন্য কোনও পীড়া হইলে পাথর উৎপন্ন হইতে পারে।

ইহার আকৃতি—পাথর এক কিংবা ততোধিক থাকিতে পারে। ইহা বালুকা কণার ন্যায় ক্ষুদ্র হইতে পারে এবং অনেক সময় হাঁসের ডিমের মত কিংবা আরও বড় হইতে পারে। কারমাইকেল মেডিকেল কলেজে মিউজিয়ামে একটা ক্রিকেট বলের মত বড় পাথরি রক্ষিত আছে।

ইহা দেখিতে সাধারণতঃ গোলাকার কিংবা ডিম্বাকৃতি। সেগুলি মুত্রযন্ত্রের মধ্যে (Pelvis of the kidney) থাকে সেগুলি বিভিন্ন আকৃতি বিশিষ্ট হয়। করাত দ্বারা ইহাকে দ্বিখণ্ডিত করিলে মধ্যস্থানে একটা গোলাকার কেন্দ্র লক্ষিত হয় তাহার চারিপার্শ্বে বৃত্তাকার ভিন্ন ভিন্ন স্তরে বিভিন্ন বর্ণ বিশিষ্ট পদার্থ দেখিতে পাওয়া যায়।

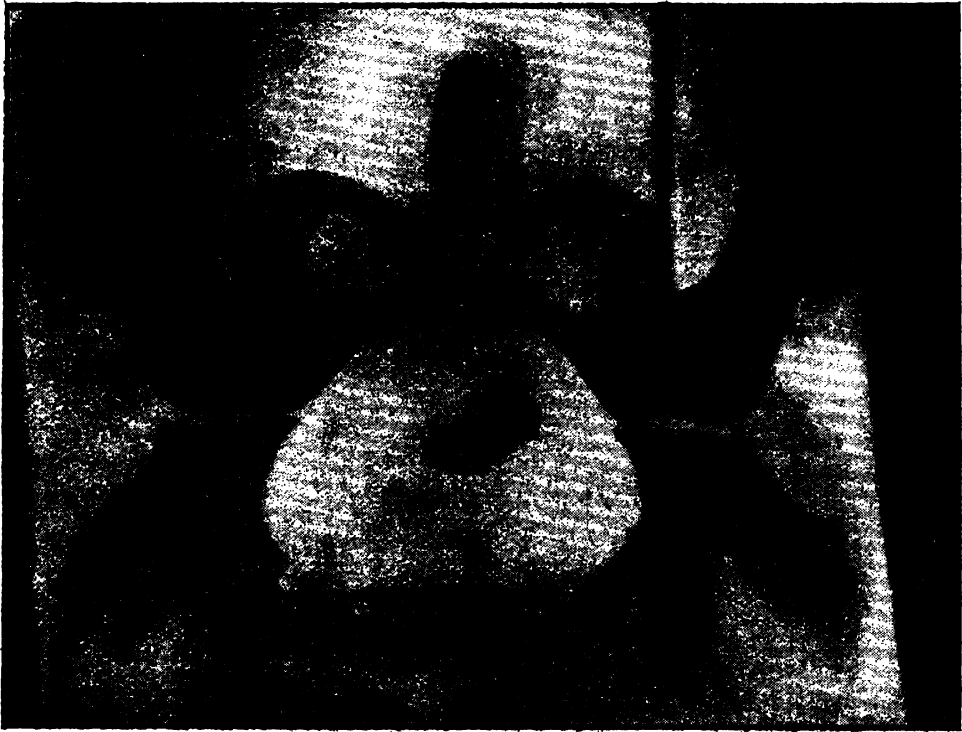
ইহার উপাদান—ইহা সাধারণতঃ তিনটী সামগ্রীর দ্বারা গঠিত হয় যথা—

১। ইউরিক এসিড (Uric acid) ইহারা অত্যন্ত কঠিন পদার্থ।

২। ক্যালসিরাম এক্সালেট (Calciram axalete) ইহা ধুসর বর্ণ এবং ইহাও অত্যন্ত কঠিন ও দানা বিশিষ্ট (Grasmbers)

৩। ফস্‌ফেট (Phosphate) ইহা শ্বেতবর্ণ, মসৃন ও অপেক্ষাকৃত নরম।

সাধাসণতঃ এমন কি তিনটী উপাদানই এক সময়ে থাকিয়া পাথর গঠিত করে।

নিম্নে একটী এক্স-রে দ্বারা পরীক্ষিত একটী পাথরীর ছবি দেওয়া হইল। ইহা একটী বালকের তলপেটের ছবি। উহাতে পাশাপাশি দুইটী ছোট পাথর দেখা যাইতেছে।

হাটের মাঝে

[লেখক—ডাঃ সুধীর চন্দ্র বসু এম-বি]

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

কেশব বাবু। কি আহম্মদ—সব খবর ভাল ত ?

আহম্মদ। হাঁ বাবু, ভাল আছি। আপনি ভাল আছেন ত ? বাবু, আমাদের গ্রামে ঐ ম্যালেরিয়া-নিবারণী-সমিতি কর্ব্বার পর থেকে অনেক লোক আমাদের ঠাট্টা কর্চ্ছে। তারা বলে যে দেশ এবার স্বর্গ হবে।

কে। একটু একটু ঝগড়া থাকা ভাল—তাতে বোঝা যায় গ্রামে সকলে ঐ সমিতির বিষয় জানে। দেখ—দেশ স্বর্গ হোক্ আর নাই হোক্, দেশের রোগ কম্‌বেই কম্‌বে। অবশ্য পাড়া-গাঁ—পাড়া-গাঁই থাক্‌বে; সেটাকে সহর ক'রে দেওয়া আমাদের উদ্দেশ্যও নয় ও সামর্থ্যেও কুলাবে না। দেশের ছেলেপিলেরা সুস্থ সবল হ'য়ে আনন্দে ঘুরে বেড়াবে, ঘরে ঘরে জ্বরের প্রকোপ কমে যাবে। দেশের রাস্তাঘাট, বাগান বাগিচা সবই সেই রকম থাক্‌বে। এ সব বিষয় নিয়ে যারা ঠাট্টা করে—তারা নিশ্চয়ই মূর্খ ও দেশের শত্রু। তারা নিজেরা কিছু কর্ব্বে না আর যারা এই সব কাজ কর্ব্বে তাদের কাজে বাধা দেবে।

আ। বাবু, কেউ কেউ বলে, "দেখ,' দেশে যদি জ্বর হয়—তবে বাবু আর চাঁদা দিচ্ছি না, এত কষ্ট ক'রে সমিতি কর্চ্ছো, দেখো রোগ যেন পালায়।" এরাই দেখছি আমাদের ভয় লাগিয়ে দিচ্ছে।

কে। আহম্মদ, তাঁদের একটু বুঝিয়ে বলো যে, দেশ ত' ম্যালেরিয়ায় ধ্বংস হ'তে চলেছে—সেজন্য কত বেশী চেষ্টা করা দরকার—সেটা যেন তাঁরা সব সময়ে মনে ক'রে রাখেন। সমিতি কর্ব্বার পর জ্বর ত কমবে, তা ব'লে যে দেশ স্বাস্থ্যনিবাস হ'য়ে যাবে এ ধারণা যেন তাঁরা না করেন। এ রকম হ'তে পার্ত্তো যদি গ্রামের সব লোক একমনে এ কাজে যোগ দিত। আর এতটা কথা ভেবে দেখো, ক'লকাতা সহরে কত পুলিস, পাহারালা আছে; এসব থাকা সত্ত্বেও চুরি, ডাকাতি হয়; তাই বলেই কি বল্‌তে হবে যে ও সব পুলিশ রাখা বৃথা। এটা ঠিক—যদি পুলিশ না থাক্‌তো তবে চুরি আরও বেড়ে যেতো। যাই হোক তোমরা মন দিয়ে কাজ করো নিশ্চয়ই রোগ কমবে।

আ। সমিতি হবার কত দিন পর থেকে দেশের ম্যালেরিয়া অনেকটা কমে যাবে ? কেউ কেউ এই বছরেই গ্রামকে ম্যালেরিয়া-শূন্য দেখতে চান।

কে। প্রথম বছর থেকেই দেশের রোগ কম্‌বে। তবে একটা কথা মনে রাখা উচিত। সেটা এই যে কোনও কোনও পুরাতন ম্যালেরিয়া রোগীর শরীরে ঐ রোগের বীজাণু ২।৩ বছর ধরিয়া ২।১টা করিয়া বাঁচিয়া থাকে। ঐ ২।১টা বীজাণু হইতে মধ্যে মধ্যে তাহাদের দেহে অনেকগুলি করিয়া বীজাণুর উৎপত্তি হয় ও তখন ঐ সকল লোক ম্যালেরিয়া জ্বরাক্রান্ত হয়। এই জন্যই দেখা যায় যে, যে সব গ্রামে ভাল সমিতি তৈরী হয়েছে, সে সব জায়গাতেও ২।৪ জন লোক মধ্যে মধ্যে জ্বরে ভোগেন—ও অনেক লোক ঐ সব দেখিয়া নিরুৎসাহ হইয়া পড়েন এবং কেহ বা খুব ঠাট্টা করেন। ঐ সকল রোগীকে যথেষ্ট পরিমাণে কুইনাইন খাওয়াইতে হয়; কিন্তু ইহা সত্ত্বেও তাঁহাদের মধ্যে কাহারও কাহারও মধ্যে মধ্যে জ্বর হইয়া থাকে। যদি গ্রামে মশা থাকে তবে ঐ ২।১ জন হইতে ১০ জনের কাছে ম্যালেরিয়া

ছড়াইয়া পড়ে। সেই জন্য বলি, ভাল করিয়া কেরোসিন ছড়াইয়া, দেশকে মশক-শূন্য করিতে হইবে এবং যখনি যাহার ম্যালেরিয়াজ্বর হইবে তাহাকে কুইনাইন খাওয়াইতে হইবে। এই কুইনাইন না খাওয়ার জন্য অনেক সময় রোগ ছড়াইয়া পড়ে। এসব বিবেচনা করিয়া সমিতির বিষয় ভাল মন্দ বলিতে হয়। তোমাদের সমিতি কেমন চলছে?

আ। বাবু, আমাদের ২ জন সভ্য বেড়েছে ও একজন কমেছে। আরও জন কয়েক নূতন মেম্বর হবেন বলেছেন। কিন্তু এখনও কেউ কেউ এটাকে নূতন টেক্স ব'লে ভয় খাচ্ছে।

কে। দেখ' আহম্মদ, লোকে যখন বুঝবে যে, বৎসরে ম্যালেরিয়া রোগে ডাক্তারের ফি ও ঔষধ পত্রের জন্য যে টাকা প্রত্যেক বাড়ীতে খরচ হয় তাহার ১২ ভাগের ১ ভাগ যদি খরচ করা যায়—তবে দেশে ম্যালেরিয়া রোগ থাক্‌বে না—তখন আর কেউ এই চাঁদাকে ট্যাক্স ব'লে চম্‌কে উঠবে না। দেশের শত্রু তাড়াবার ভার যদি দেশেরলোক নেয় তবেই ভাল; পরের মুখের দিকে তাকিয়ে নিশ্চল ভাবে ব'সে থেকে আমাদের পল্লীগ্রামের আজ এই দুর্দ্দশা।

আ। সেদিন, বাবু গোবিন্দপুরে এক সমিতি তৈরী কর্‌বার পরামর্শ দিতে গিছলুম—সে গ্রামে ভয়ানক বন জঙ্গল, রাস্তাঘাটও খারাপ, বেশী লোকের বাস নেই যা দু-চার ঘর পয়সাওয়ালা লোক আছে তাদের দ্বারা সমিতি গঠনের চেষ্টা কর্‌ছি, গ্রামের কেবল একটী লোকের একটু চেষ্টা দেখলুম; আর সব—এ সব কথা ভাল ক'রে শোনেও না। এখানে সমিতি ক'রে সফল হওয়া যাবে না বলেই আমার বিশ্বাস।

কে। বাঙ্গলা দেশে অনেক এ রকম গ্রাম আছে বটে। এখানে ঐ বড় বড় জঙ্গল দেখে হতাশ হ'লে চল্‌বে না। জঙ্গল নিজেরা কাট্‌তে আরম্ভ করুক, সমিতি গঠন হোক, খানা ডোবা গর্ত্তে কেরোসিন ছড়ান কাজটা যেন ভাল ক'রেই হয়, এইটাই আসৎ কাজ; পাড়ায় দুটো জঙ্গল থাক্‌লে বা রাস্তা খারাপ থাকলে তত ক্ষতি করে না; কিন্তু যদি খানা ডোবায় জল থাকে ও সেখানে মশা জন্মায় তবে সে গ্রামে ম্যালেরিয়া হবেই, আর যদি কেবল কেরোসিন ছড়ান কাজটা সুন্দর ভাবে হয়, কোনও গর্ত্ত, ডোবা, খানা বাদ না যায়, তবে দেশে মশা জন্মাবে না ও ম্যালেরিয়া হবে না। সমবেত চেষ্টা ও স্বাবলম্বন এই দুইটা বিশেষ দরকারী। কাজ আরম্ভ ক'রে দেবার পর, অন্য জায়গা থেকে কত বড় সাহায্য এসে পড়ে তা আগে থাকৃতে বলা যায় না। কাজ আরম্ভ না ক'রে নিশ্চল হ'য়ে ব'সে থাকা কখনই যুক্তিসঙ্গত নহে। গ্রামের অনেক জঙ্গল বা ভাল রাস্তা নেই ব'লে বসে থাক্‌লে চল্‌বে না।

আ। আমাদের গ্রাম থেকে ৪ মাইল পশ্চিমে একটা গ্রাম আছে—তাঁদের একদিন আমি বুঝিয়ে ব'লেছিলুম যে আপনাদের দেশে একটা ম্যালেরিয়া-প্রতিকার-সমিতি গঠন করুন। তাঁরা বল্লেন যে "আমাদের এখানে "আদর্শ-সমিতি" নামে একটা সমিতি আছে; তা থেকে আমরা কাঙ্গাল গরীবের সাহায্য করি, রাস্তাঘাট বাঁধিয়ে দিই, রোগীর ঔষধ পত্রের ব্যবস্থা করি ও আরও অনেক ভাল কাজ করি; আমাদের ও স্বাস্থ্য-সমিতি না হ'লেও চলতে পারে"। এঁদের আমি কিছুতেই বোঝাতে পাল্লুম না যে—দেশে রোগ দূর কর্‌বার ব্যবস্থাটা আগে দরকার।

কে। দেখ আহম্মদ, এ রকম কথা অনেক গ্রামে শুনতে পাওয়া যায়। স্বাস্থ্যসমিতির উদ্দেশ্য যে শুধু স্বাস্থ্যোন্নতিই হওয়া উচিত ও দেশের প্রধান অভাব যে স্বাস্থ্য সে তাঁরা ভুলে যান। সমিতির দশটা উদ্দেশ্য থাক্‌লে কোনটাই ভাল ক'রে হয় না। শুধু স্বাস্থ্য উন্নতি নিয়েই থাকবে—এই রকম একটা দল ক'রে দিয়ে

তার টাকা কড়ি, খাতাপত্র আলাদা ক'রে দিতে পার্‌লেই তবে কাজ হবে। আর একটা কথা—দেশে কেউ রাস্তাঘাট ক'রে দিতে পারে, স্কুল করে দিতে পারে—কিন্তু তাতে ম্যালেরিয়া নিবারণ কার্য্যে কি সাহায্য হবে? বছরে যে ৪৷৷৹ লাখ লোক মর্‌ছে—তার ব্যবস্থা ত' কিছুই হ'ল না? কেউ যদি ১০ হাজার টাকা খরচ ক'রে মেয়ের বিয়ে দেন, তাতে দেশের লোকের আর কি হবে? দেশে স্কুল করে দিলে রোগ নিবারণের কি কাজ হবে? সেইজন্য বলি—ম্যালেরিয়া কমাইতে হইলে দেশে ম্যালেরিয়া-নিবারণী-সমিতি—যার উদ্দেশ্য শুধু ম্যালেরিয়া রোগ নিবারণ করা—হওয়া বিশেষ দরকার।

আ। আমাদের গ্রামে যে সমিতি তৈরী হ'য়েছে—তাতে আমাকে বড় খাটতে হয়—আর কেউ কিছু দেখে না; বল্লে, বলে—'ভাই তুমি ত সব দেখ্‌ছো তা হ'লেই হবে।" কেবল পাড়ার জন কয়েক ছেলে পেয়েছি তারাই আমার অনেক কাজ ক'রে দেয়।

কে। অনেক জায়গায় ঐ রকমই হয় বটে। তবে সব বিষয়েতেই এক জনকে খাটতে হয়—মাথা ঘামাতে হয়—আর অন্য সকলে কেবল দরকার মত কাজ করে দেন। এক জনের চেষ্টার উপর—এতটা নির্ভর কর্‌লে ভয় আছে, কারণ যদি কোন কারণে তাঁহার ইচ্ছাশক্তি বা কর্ম্মশক্তি কমিয়া যায় তবে তাঁহার অভাবে সমিতির বিশেষ ক্ষতি হ'তে পারে; সেই জন্য সমবায় দরকার; সকলের চেষ্টার প্রয়োজন; সকলে না যোগ দিলে এ কাজ সিদ্ধ হবে না। এই সমিতির দ্বারাই দেশে মিলন এসে পড়্‌বে; জীবন মরণের সমস্যার জন্য ক্রমশঃ সকলেই একত্র হবে। পল্লী ভূমিগুলির যখন এই প্রকার দশা—তখন সকলেরই এ বিষয় নজর দেওয়া উচিত। ধনী, নির্ধন, বিদ্বান অবিদ্বান, যুবক, বৃদ্ধ সকলে মিল্‌তে হবে। ঘরে যখন আগুন লেগেছে, তখন বই পড়া ফেলে রেখে, বাঁশি বাজান বন্ধ করে সকলকে আগুন নেবাতে যেতে হবে। সকল গ্রামেই এই প্রকার ম্যালেরিয়া-নিবারণী-সমিতি স্থাপন কর্ত্তে হবে। তা না হ'লে দেশ শ্মশান হবে।

আ। বাবু, আমাদের দেশের রোগা রোগা ছেলে গুলোকে দেখে আমার মনে বড় দুঃখ হয়। মনে হয়—আমাদের জাতটা কখনই আর বড় হ'তে পার্ব্বে না।

কে। হাঁ, আহম্মদ—আমারও তাই মনে হয়। এই সকল রুগ্ন ছেলেপিলেই ত একদিন বড় হ'য়ে আমাদের সমাজের কর্ত্তা হবে—দেশের নেতা হবে—এদের কাছ থেকে আর আমরা কি আশা কর্ত্তে পারি? জাতীয় জীবনের ভিত্তি এই কাঁচা মাল-মসলায় তৈরী হ'লে—তার উপর যে বাড়ী উঠবে সে ত কখনই মজবুত হ'তে পারে না। তাই বলি আমাদের সকলকে কাজ কর্ত্তে হবে আমাদের জাতির মহা অগ্নিকাণ্ড উপস্থিত; এখন সকলে মিলে এই আগুন নেবাতে যেতে হবে। হাত গুটিয়ে চুপ ক'রে ব'সে থাকলে চলবে না; গ্রামের লোককে বোঝাতে হবে, তাদের দিয়েই কাজ করিয়ে নিতে হবে। দেখ আমাদের শক্তিগুলো ছড়িয়ে র'য়েছে—তাদের জড়িয়ে একত্র কর্ত্তে পার্‌লেই এক বিশাল কাজ হতে পার্‌বে। এক একটা ঢিল ছড়িয়ে পড়ে থাকে, জড় করে বস্তায় পুর্‌লেই সেগুলি খুব ভারি হয়ে উঠে; তখন আর তাদের নাড়া যায় না। আমাদের সব ঘুমন্ত শক্তি জাগিয়ে তুলে এক মহাকার্য্য আমাদেরই কর্ত্তে হবে—সেটা দেশের স্বাস্থ্যোন্নতি করা। আমাদের দেশের স্বাস্থ্যের উপর সব নির্ভর কর্‌ছে; বাঙ্গলা দেশ থেকে যে বছরে ৩৷৷৹ সাড়ে তিন লক্ষ লোক মর্‌চে—এতে ত দেশের সর্ব্বনাশ হচ্ছেই—কিন্তু এ ছাড়া আর এক মহা সর্ব্বনাশ হতে

চলেছে—সেটা আমরা প্রায়ই ভুলে যাই। যারা ম্যালেরিয়ায় ভুগে ভুগে মরে না, কোনও রকমে রুগ্ন অবস্থায় জীবন অতিবাহিত করে—তাদের সংখ্যা অনেক বেশী; তাদের সন্তান সন্ততি নিয়েই আমাদের জাতি তৈরী হবে—এতে আর আমরা কি উন্নতি কর্ব্বো? রুগ্ন দেহ, ক্ষুদ্র অন্তঃকরণ, সাহসহীন জীবন, অভাবপূর্ণ সংসার এইগুলি আমাদের মহা সর্ব্বনাশ কর্চ্ছে। দুঃখের বিষয়—দেশের রাষ্ট্রীয় নেতারা এসব কথা বোধ হয় ভাল ক'রে ভাবেন না ভাবলে এই ম্যালেরিয়া তাড়াবার জন্য তাঁরা এত দিন লেগে যেতেন।

আ। বাবু, সেদিন জনকয়েক ছেলে কলকাতা থেকে এসে দেশে চর্‌কা কেটে সুতো কাট্‌বার কথা বল্‌ছিলেন; আমিও সেদিন তাঁদের কথা মন দিয়ে শুনছিলুম।

কে। দেশে চরকা কাটা উচিত সে আমিও বুঝি; আমরা যে সব কাপড় পর্‌বো, সে কাপড় গুলো কিংবা তার সুতাগুলো বিদেশ থেকে আস্‌বে, তার চেয়ে দুঃখের ও লজ্জার কথা কি আর আছে। কিন্তু আমি একটা কথা জিজ্ঞাসা করি? স্বীকার কর্‌লাম—পাড়ার ঘরে ঘরে চর্‌কা কাটতে সকলে রাজি হ'লো ও সুতো তৈরী কর্ত্তে লাগলো। বর্ষার সঙ্গে সঙ্গে ঘরে ঘরে যখন ম্যালেরিয়া আরম্ভ হবে তখন আর চর্‌কা কাট্‌বে কে আর যখন সকলে মর্‌তে আরম্ভ করবে তখন কাপড় পর্‌বে কে? দেশের মহাশত্রু ম্যালেরিয়া তাড়াবার ব্যবস্থা না থাক্‌লে ও সব কিছু চিরস্থায়ী হবে না। কেউটে সাপকে আগে বাড়ীর উঠান থেকে দূর ক'রে দাও তবে ছেলে পিলে বউ ঝি নিয়ে শান্তিতে বাস কর্ত্তে পার্ব্বে চরকা কাটতে পার্ব্বে। রোগ দূরীকরণের ব্যবস্থা কর্ত্তে হবে শুধু চিকিৎসার ব্যবস্থা কর্‌লে চিরস্থায়ী উপকার কিছু হবে না। বিষাক্ত সাপে যাকেই কাম্‌ড়াক না কেন—সে গরীব হোক্‌, বড় মানুষ হোক—তাকে সে বিষের ফল ভোগ কর্ত্তে হবেই। এই ম্যালেরিয়া তাড়ানর ব্যবস্থা নিজেদের কর্ত্তে হবে। সকলকে তার সাধ্যমত শক্তি ও সামর্থ্য দিয়ে কাজ কর্ত্তে হবে। গ্রামবাসীর চেষ্টাই প্রধান চেষ্টা। শুধু রাজার বা আর কারও চেষ্টায় দেশের ম্যালেরিয়া কখনও যাবে না।

আ। আচ্ছা বাবু, এসব কথা আমিত বেশ বুঝতে পারি; কিন্তু সকলকে বুঝান শক্ত। লোকের দাতব্য চিকিৎসালয়ের উপর এত বিশ্বাস যে তারা মনে করে ঐ এক ডাক্তারখানা হ'লেই দেশের রোগ কমে যাবে। ন-পাড়া গ্রামে একটা ডাক্তারখানা হবে ব'লে লোকের বেশ আনন্দ দেখলুম।

কে। হাঁ, আহাম্মদ, সব জায়গাই ঐ ভাব। আমার নিজেরও আগে ঐ রকম মনে হ'ত। এখন বেশ বুঝেছি দাতব্য ডাক্তারখানা ক'রে দেশের রোগ কখনও কম্‌তে পারে না; গোটা কয়েক রোগীর চিকিৎসার ব্যবস্থা হ'তে পারে। আমাদের সমিতির উদ্দেশ্য রোগ নিবারণ করা, চিকিৎসালয়ের উদ্দেশ্য রোগের চিকিৎসা করা; তাহারা রোগ নিবারণের জন্য কিছুই করে না। যেমন আদালতের উদ্দেশ্য বিচার আচার করা আর স্কুলের উদ্দেশ্য ছেলেদের লেখা পড়া শিখান, এই দুই জিনিষের যেমন সম্পূর্ণ বিভিন্ন উদ্দেশ্য তেমনি আমাদের ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি ও দাতব্য চিকিৎসালয়ে একেবারে বিভিন্ন উদ্দেশ্য। আর একটা কথা দাতব্য চিকিৎসালয়ে আমাদের গ্রামবাসীর আত্মশক্তি ক্রমশঃ লোপ পায়। দেখ, একজন ভিখারীকে নিত্য ভিক্ষে দেওয়া ভাল—না তাকে কাজে লাগিয়ে দিয়ে যাহাতে সে নিজে পয়সা উপায় কর্ত্তে পারে এইরূপ ব্যবস্থা করা ভাল? যাক্‌ একথা আর একদিন বলেছি। আমাদের জমিদার বাবুরা একথাটা ভাল বোঝেন না।

আ। তাঁদের কাছে সব একবার বোঝালে হয় না? তাঁরা কি আমাদের তাড়িয়ে দিবেন?

কে। না না আমাদের দেশের জমিদাররা কখনও দেশের অপকার করেন নি। তাঁরা চিরকালই প্রজার "মা-বাপ" ভাবে প্রজার উপকার ক'রে এসেছেন। দেশে পুকুর ক'রে দেওয়া আমাদের জমিদারদের কর্ত্তব্য কাজ ছিল; দেশে ডাক্তারখানাও তাঁরা ক'রে দিয়ে থাকেন। তাঁদের দোষের মধ্যে এই যে—তাঁরা প্রজাকে কখনও নিজের পায়ে দাঁড়াবার পরামর্শ দেন নাই—; সে সময়ে দেশের মনে এভাব জাগেনি; সমবেত চেষ্টা ও স্বাবলম্বন ভিন্ন যে আজকাল পল্লীস্বাস্থ্য উন্নত হবে না একথা এখন অনেকেই বুঝতে পার্চ্ছে। সেইজন্য আমাদের অনেক সমিতিতে সমবায় সমিতির নিয়মানুসারে (Co-operative) ডাক্তারখানা দেওয়া হ'য়েছে। সমিতির নিযুক্ত (Subsidised) ডাক্তার তার ভার নিচ্ছেন। সেখানে সমিতির সভ্যগণ ঔষধ কিনিয়া থাকেন; বেশী লাভ নেওয়া হয় না, আবার দরিদ্র রোগী-দিগকে বিনামূল্যেও ঔষধ দেওয়া হয়। এ রকম সমিতির দ্বারা দেশে ভবিষ্যতে আরও অনেক কাজ হ'তে পারে। এই ডাক্তারগণও ঐ সকল রোগীর গ্রামে গ্রামে যাহাতে ম্যালেরিয়া-নিবারণী-সমিতি হয় সে বিষয় চেষ্টা করেন।

আ। কিন্তু বাবু, একটা গ্রামের কথা জানি—সেখানে ১ জন ডাক্তার এইপ্রকার সমিতি স্থাপনে বাধা দিচ্ছেন। তাঁর ধারণা—এই সমিতি হ'লে দেশে তাঁর ডাক কমে যাবে।

কে। এ ধারণা তাঁদের একেবারেই ভুল। দেশ শ্মশান হ'য়ে গেলে তিনি পয়সা পাবেন কোথা থেকে? দরিদ্র আর, মানুষ ম্যালেরিয়ায় ভুগে ভুগে এত দরিদ্র হ'য়ে পড়ে যে তারা তখন ডাক্তারকে ॥• ।• ফি দিতে আসে। যদি মানুষ ম্যালেরিয়ায় না ভোগে, লোকের ঘরে পয়সা থাকে তখন অন্য রোগের সময়ও ডাক্তাররা বেশী ক'রে ফি আদায় কর্ত্তে পারেন। আর একটা কথা বিলাত প্রভৃতি দেশে ম্যালেরিয়া প্রভৃতি প্রতিষেধনীয় রোগগুলি নাই—অথচ সেখানকার ডাক্তাররা ত পয়সা কম উপায় করেন না। আমাদের গ্রামগুলির উন্নতির একমাত্র উপায় গ্রামবাসীর চেষ্টা, ও স্থানীয় ডাক্তারদের একটু সহানুভূতি ও দেশে দেশে ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি স্থাপন।

আ। বাবু, আমাদের দেশের ডাক্তাররা যেন কেমন তাঁরা এসব কথা বোঝেন না।

কে। আজকাল অনেক ডাক্তার এটা ভাল করেই বুঝেছেন। তাঁরা নিজেরাই চেষ্টা করে গ্রামে গ্রামে সমিতি তৈরি কর্চ্ছেন।

আ। আমি সেদিন আর একটা গ্রামে সমিতি তৈরি কর্ত্তে গিয়েছিলেম। রাস্তায় যেতে যেতে পায়ে একটা কাটা ফুটে গেল। আমি সেখানে গিয়ে আপনি সেদিন যেমন কেউটে সাপের কথা বল-ছিলেন আমি তাহাদিগকে কাটার উপমা দিয়ে বললাম দেখ তোমাদের রাস্তায় যদি কতকগুলা কাঁটা ছড়ান থাকে আর তোমরা তার উপর দিয়ে হাঁটতে থাক তাহলে তোমাদের পায়ে কাঁটা ফুটবেই। ডাক্তাররা সে কাঁটা তুলে দিতে পারেন কিন্তু রাস্তার কাঁটা যদি সরান না হয় তাহা হইলে আবার কাঁটা ফুটবে এবং আবার তুলতে হবে, চিরকাল ঐ কাটাফুটার ও তোলার যন্ত্রনা সহ্য করতে হবে। তেমনি ম্যালেরিয়ার মুল যদি নির্ব্বংশ না করা যায় তাহ'লে চিরকাল ম্যালেরিয়ায় ভুগতে হবে এবং তিত ঔষধ খেতে হবে অথচ শরীর ক্রমশঃ খারাপ হয়ে যাবে। একটু কষ্ট করে খানা ডোবাগুলা পরিষ্কার করে তাতে সপ্তাহে একবার করে কেরো-সিন দিলে আর এত যন্ত্রণা সহ্য করতে হয়না।

কে। আহম্মদ, তোমার ত বেশ উপস্থিত বুদ্ধি আছে দেখছি তোমার দ্বারা অনেক কাজ হবে। তুমি—

আ। কিন্তু বাবু সেদিন তারা আমাকে একটা প্রশ্ন করে বড় ঠকিয়েছে। আমি কিছুতেই তার উত্তর দিতে পারলাম না তারা বলে এখন ম্যালেরিয়া হ'ল কেমন করে।

কে। তুমি বলতে পারতে প্রথম যখন ম্যালেরিয়ার বিজাণু মানুষের শরীরে প্রবেশ করল তখনই মানুষের প্রথম ম্যালেরিয়া হ'ল।

আ। বাবু, তা"ত বলে ছিলাম কিন্তু তারা আবার বলে "প্রথম পীজাণু এ"ল কোথা থেকে ?"

কে। একথার উত্তর দেওয়া বড় শক্ত, প্রথম মানুষ কোথা থেকে এসেছিল সেটা বলাও যেমন শক্ত। প্রথমে হাঁস হয়েছিল কি প্রথমে ডিম হয়েছিল এই প্রশ্নের মিমাংশা আজও হয় নাই।

আ। কেউ কেউ বলে "আমাদের গ্রামে ম্যালেরিয়া বেশী নাই আমাদের সমিতি করার দরকার নাই।"

কে। হইতে পারে তাদের গ্রামে এখন ম্যালেরিয়া কম কিন্তু যেখানে এখন বেশী ম্যালেরিয়া আছে সেখানেও একদিন কম ছিল কম থেকে বেশী হ'তে কত দিন ? এ রকম ওজর কোনও কাজের নয়। কাজ করবার ইচ্ছা না থাকলেই নানা রকম ওজর করে। যাহোক তোমার কাজ দেখে আমি বিশেষ সুখী হয়েছি। তুমি আসল কথাটা ঠিক ঠিক বুঝেছ"।

আ। আজ্ঞে, যখন যা বুঝতে না পারব আপনার কাছে জিজ্ঞাসা করে নেব—

কে। হাঁ—যখনই দরকার হবে এসো তাছাড়া শীঘ্র তোমাদের গ্রামে যাহাতে একটা সভা হয় তার ব্যবস্থা করা যাবে। তুমি এই সম্বন্ধে ১।২এ প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীটে, কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতিতে চিঠি লিখো—

আ। যে আজ্ঞে, তবে—আসি, নমস্কার।

কে। আচ্ছা এসো, নমস্কার।

রোগীর কর্ত্তব্য।

লেখক—ডাক্তার শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, এল্, এম্, এস্।

(১) গণোরিয়া রোগে।

পরের জন্য ভাবনা—

প্রস্রাব-দ্বার হইতে যে পূঁয বা লালার মত পদার্থ বাহির হয়, এই দুইটি ও স্বয়ং প্রস্রাব—এই সবগুলিতে ঐ রোগের বিষ থাকে বলিয়া, নিজের কাপড়, পাজামা, গামছা, তোয়ালে, বিছানার চাদর প্রভৃতি অপর কাহাকেও ছুঁইতে, কাচিতে বা ব্যবহার করিতে দিবে না। অপরের কাপড়, গামছা প্রভৃতিও ব্যবহার করিবে না এবং অপরের বিছানায় বসিবে না।

নিজের আঙ্গুলে ঐ বিষ লাগিয়া থাকা সম্ভব বলিয়া, নিজের চক্ষে বা অপরের জিনিষে বা গায়ে হাত দিও না।

যেখানে-সেখানে প্রস্রাব করিও না। পূঁয-লাগা তুলা, নেকড়া প্রভৃতি যেখানে-সেখানে ফেলিও না। উহাদিগকে পুড়াইয়া ফেলিতে পারিলেই ভাল হয়। স্ত্রী-সহবাস নিষিদ্ধ। নিজের জন্যও বটে, স্ত্রীর জন্যও বটে।

আহারের ব্যবস্থা (পথ্য)।—যাহা যাহা খাইলে (১) পেট গরম হয়, (২) দাস্ত ভাল হয় না, (৩) হজম ভাল হয় না, (৪) পেট ভার থাকে ও অম্বল হয়, এমন খাদ্য খাইবে না। ঐ সকল হইলেই প্রস্রাব কড়া হইয়া যায়, আর অপকার করে, ব্যারামকে বাড়ায়।

মাংস, ডিম, পেঁয়াজ, রসুন, বেশী তেল, ঘি বা ঝাল-মসলা দেওয়া তরকারী, অড়হর বা ছোলার ডাল, আটা ও ময়দার তৈয়ারি সকল রকমের জিনিষ, দোকানের খাবার—এ সমস্তই নিষিদ্ধ। বেশী রাত্রি করিয়া খাইলেও হজমের ঐ সকল গোল ঘটিতে পারে বলিয়া, সন্ধ্যার মধ্যেই, বা অল্পক্ষণ পরেই, খাওয়া সাঙ্গ করিতে হইবে। অনাহারে রাত্রি ৯টা বাজিয়া যাইলে, উপবাসী থাকা ভাল, অথবা খৈ-দুধ, দুধ-বার্লী প্রভৃতি হালকা খাবার খাওয়াই উচিত। মিষ্টান্ন, ঘৃত, দধির ঘোল, দুধ প্রভৃতি সহজে পরিপাক করিতে পারিলে, খাইতে বাধা নাই।

পাণীয়।—স্মরণ থাকে যেন যে, গণোরিয়ায় মূত্র-নালীর ভিতরে ঘা হয়। ঘা যাত্রেই যত ধোয়া যায়, ততই শীঘ্র ভাল হয়। আর ঘায়ে উগ্র কিছু ঠেকিলেই, ঘা বিষাইয়া উঠে। মূত্রনালীর ভিতরে কোথায় ঘা থাকে রোগী তাহা দেখিতে পায় না; এবং যতবার প্রস্রাব করা যায়, ততবারই সেই ঘা ধুইয়া যায়। এমন অবস্থায়, যাহাতে (১) মুহুর্মুহু প্রস্রাব হয় এবং (২) সেই প্রস্রাব জলের মত পাতলা হয়, তাহাই করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। একারণে, তৃষ্ণা থাকুক না থাকুক, ২৪ ঘণ্টার মধ্যে, আড়াই সের তিন সের জল বা জলীয় জিনিষ পান করিতেই হইবে। কলের জল লিথিয়া ওয়াটার, সোডা ওয়াটার, লেমনেড প্রভৃতি, ডাবের জল, ঘোলের সরবৎ, মিছিরির পানা, তিসিসিদ্ধ জল, দুধে লেবুর রস দিয়া ছানা-কাটান-জল, ইসব্‌গুল বা তোকমারী-ভিজান জল, বেদানার রস, খুব পাতলা বার্লি, ইত্যাদি ইত্যাদি অনবরত পান করিতে হইবে। কিন্তু সন্ধ্যার পরে যত কম জল পান করা যায়, ততই ভাল। কারণ রাত্রে বেশী জল পান করিলে, স্বপ্নদোষ ঘটিবার সম্ভাবনা। স্বপ্নদোষ এই ব্যারামকে বাড়ায়। মদ্য, চা, চুরুট, তামাক, দোক্তা, স্ফূর্ত্তি, জরদা, নস্য একেবারে নিষিদ্ধ। পান খাওয়া যাইতে পারে।

ইলিশ, চিংড়ি, বড় বা পাকা মাছ, বাসি বা শুটকী মাছ, কাঁকড়া, মাছও কাঁকড়ার ডিম, বেশী তেলওয়ালা মাছ এসব খাওয়া নিষিদ্ধ। ছোট বা "জীবিত মৎস্য" অল্প অল্প

খাইতে বাধা নাই। যে যে জিনিষ খাইলে উপকার আছে সেগুলি এই:—ডালের মধ্যে কলাই ডাল, তরকারীর মধ্যে পুঁইশাক, ঢ্যাঁড়স, ফলের মধ্যে, বেদানা, ডাব।

স্নান।—গণোরিয়ার ফলে, অনেক সময়ে বাত ধরে। একারণ, ঠাণ্ডাকে ভয় করিয়া চলিতে হইবে। শরীর যদি খুব ভাল বোধ হয়, যদি জ্বর না থাকে, কোমরের পিছন দিকে বা গাঁটে গাঁটে কন্‌কনানি না থাকে, তবে স্নানে বাধা নাই। শীত ও বর্ষা কালে কিছু গরম জল মিশাইয়া স্নান করাই ভাল, এবং স্নানান্তে গায়ে বেশ করিয়া গরম জামা কাপড় জড়ান ভাল।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।—গণোরিয়া রোগীর মূত্র-নালী হইতে যে পূঁয নির্গত হয়, তাহা ভয়ানক বিষাক্ত। চক্ষে ঐ পূঁয লাগিলে, চির জন্মের মত অন্ধ হইয়া যায়। একারণে অতি সাবধানে হাত ধুইবে। নিজের কাপড় চোপড়, গামছা, বিছানার চাদর প্রভৃতি নিজেই কাচিয়া শুকাইতে দেওয়া এবং তোলা উচিত। আঙ্গুলে বড় নখ রাখিবে না; যেহেতু হাত ধোয়া সত্বেও অনেক সময়ে বড় বড় নখের নিচে অদৃশ্য ভাবে ঐ মারাত্মক পূঁয লুকাইয়া থাকিতে পারে। পূঁয পড়ার জন্য অনেকে জোরে মালকোঁচা মারিয়া থাকেন; এরূপ করার ফলে, বোতলে ছিপি দিলে যেমন হয়, পূঁয পড়াও সেই রকমে, হঠাৎ বাহিরে আসিতে না পারিয়া, মূত্রনালীর ভিতরেই জমা হইয়া ঘা বাড়াইতে থাকে। এই জন্য ল্যাঙ্গোট পরা বা মালকোঁচা মারা উচিত নয়। তাহার বদলে, খুব ঢিলা করিয়া একটা কৌপীন পরিয়া তাহার সম্মুখের দিকে কতকটা পেঁজা বোরিক বা অ্যাব্‌সরবেণ্ট্ তুলা জমা করিয়া রাখিলে, সমস্ত পূঁয আপনিই সেই তুলার উপরে গড়াইয়া পড়ে এবং পরে সেই নোংরা তুলার লুটিটিকে ময়লা যায়গায় ফেলিয়া দিলে সব গোল চুকিয়া যায়।

পিচকারী লওয়া—চিকিৎসক যদি অন্যরূপ বিধান না দেন, ত এই কথামত কায করিলে সুফল পাইবে। প্রথম কথা, পিচকারী লইলে অপকার হইবার ভয় আদৌ নাই; বরঞ্চ পিচকারী না লইলে, বিপদের সম্ভাবনা। যে ব্যক্তি (ডাক্তার হইলেও) বলে যে পিচকারী লইলে রোগীর অনিষ্ট হয়—বাহিরের ঘাকে ভিতরদিকে ঠেলিয়া লইয়া যাওয়া হয়,—সে ব্যক্তি এই ব্যারাম সম্বন্ধে কিছুই জানে না।

দ্বিতীয় কথা।—মনে রাখিতে হইবে, পিচকারী লওয়ার উদ্দেশ্য কি। উহার উদ্দেশ্য, ঘায়ে সাক্ষাৎ সম্বন্ধে জল দিয়া উহাকে ধুইয়া দেওয়া। মূত্রনালীর ভিতরে যে কোথায় ঘা থাকে তাহা রোগী দেখিতে পায় না; এ কারণে ঔষধ খাইলে, সারাদিন ধরিয়া যতবার প্রস্রাব হইবে, ততবারই ঐ ঔষধ-মিশান-প্রস্রাব হইবার ফলে, ঘা ধোয়ার কায হইবে; কিন্তু প্রস্রাবে ঔষধ নামে মাত্র থাকে। এই জন্য তাহার উপরে পিচকারীর প্রয়োজন।

তৃতীয় কথা।—পিচকারী ব্যবহারকালীন,স্মরণ রাখিতে হইবে যে, একে ত' অতীব-কোমল যায়গাতে তাহা ব্যব-হৃত হইতেছে; তাহা ছাড়া, সেই কোমল যায়গার আবার ঘায়ে ব্যবহৃত হইতেছে। এই জন্য কি পিচকারীর মুখ, কি ঔষধ—ইহাদের মধ্যে কোনটা যদি অতি সামান্যও জ্বালা বা যন্ত্রনা উৎপাদন করে, তবে তদ্বারা অপকার ছাড়া উপকার খুবই কম। এই জন্য মনিহারির দোকানের পিচ-কারীর চেয়ে Alpha বা Delta (Bengue) পিচকারী নামে যে পিচকারী ডাক্তার খানাতে ব্যবহৃত হয়, বেশী দামী হইলেও, সেই পিচকারী ভিন্ন, অপর পিচকারী ব্যবহার করা উচিত নয়। সে পিচকারীর সুবিধা এই যে, তাহাদের মুখটা রবার লাগান (Alpha); নতুবা চ্যাপটা (Delta) এইরূপ হওয়ার ফলে, মূত্রনালীর ভিতরে খোঁচা লাগিবার ভয় নাই; এবং প্রস্রাব দ্বারের মুখটা টিপিয়া ধরিয়া রাখিতেও হয় না—পিচকারীটাকে ঠাসিয়া ধরিলে, আর এক ফোঁটা লোসান মূত্রনালীর মুখ হইতে বাহির হইতে পারে না।

চতুর্থ কথা।—সারারাত্রিতে ঘুমানর জন্য, না বারম্বার প্রস্রাব হয়, না পিচকারী দিয়া মূত্রনালীর ভিতরের ঘাটীকে

ধোয়া হয়। এই জন্য ঠিক শুইতে যাইবার আগে এক-বার—এবং ঘুম ভাঙ্গিলেই আর একবার—এই দুইটি নির্দ্দিষ্ট সময়ে পিচকারী লইতেই হইবে। ইহাদের মধ্যে যথাসম্ভব সমান সময়ের তফাতে আরও দুইবার পিচকারী লওয়া চাই। চব্বিশ ঘণ্টায় চারবারের অধিক পিচকারী লইলে জননেন্দ্রিয় উত্তেজিত হইয়া পড়িতে পারে। জননেন্দ্রিয়ের উত্তেজনা ঘটিলেই উহার ভিতরের ঘা বাড়িয়া যায়।

পঞ্চম কথা।—পিচকারীর জল (ঔষধ) ঈষৎ গরম হইবে এবং এমন পরিমানে জল (ঔষধ) লইবে, যেন পুরুষাঙ্গটির যতটা বাহিরে দেখা যায়, তাহার সমস্তটাই জলে ভর্ত্তি হইয়া যায়। জল (ঔষধ) দিবার সময়ে, পুরুষাঙ্গের কোনও অংশ ঈষৎ বা সজোরে টিপিবে না,—বেশ আস্তে আস্তে জলটুকু ভিতরে প্রবেশ করাইয়া দিবে। ভিতরে জল যাইলে, অন্ততঃ পাঁচ মিনিট কাল জলটুকুকে উহারই ভিতরে আবদ্ধ রাখিয়া, তবে পরে উহাকে ছাড়িয়া দিবে। প্রত্যেক বারে—একদফা, দুইদফা, পাঁচদফা অর্থাৎ যতক্ষণ না বেশ পরিস্কার জল বাহির হয়—অর্থাৎ যতক্ষণ প্রস্রাবদ্বারের ভিতরের ঘা ধোয়া পূঁয, মাংসখণ্ড প্রভৃতি নিঃশেষরূপে বাহির হইয়া যায়—ততক্ষণ পিচকারী দিতে থাকিবে। প্রস্রাবদ্বারের ভিতরের ঘাকে ধোয়াই যখন উদ্দেশ্য, তখন যতক্ষণ না উহা বেশ পরিষ্কার হয়, ততক্ষণই ধুইতে থাকিবে। কিন্তু সাবধান, ধুইবার চোটে যেন ঐ যন্ত্রটির অযথা উত্তেজনা (erection) না হয়, যেন উহার ভিতরে জ্বালা বা ব্যথা না লাগে এবং যেন উহার ভিতর হইতে রক্ত পাত না হয়। এই তিনটিই ঘাকে বাড়াইয়া দেয়।

ষষ্ঠ কথা—এই রোগে মুত্রনালীর ভিতরে ঘা থাকে; অতএব যতবার উহা উত্তেজিত হইবে বা যতবার উহাকে পরিষ্কার করিবার জন্য চুঁচিয়া দিবে, ততই ঘা রগড়াইয়া যাইয়া ক্ষতি করিবে। এই জন্য যখনি প্রস্রাব সাঙ্গ হইবে,তখন ২।৩ মিনিটের জন্য ঐ পুরুষাঙ্গটিকে একটি ছোট গেলাসে ঠাণ্ডা জল লইয়া তাহার মধ্যে ডুবাইও, তাহা হইলে উহা আপনিই পরিষ্কার ত হইবেই, পরন্তু বেশ ঠাণ্ডা (শিথিল) থাকিবেও বটে।

সপ্তম কথা।—পিচকারী লইবার পরে প্রস্রাব করিবে।

পরিশ্রম করা।—বেশী চলা, সিঁড়ি উঠা-নামা, সাইকেল বা ঘোড়া চড়া নিষিদ্ধ। যে ভারি কাজ করিতে কোঁথানি আসে, এমন ভারি কাজ করা উচিত নয়। রাত্রি জাগরণ ও স্ত্রীসহবাস নিষিদ্ধ। রৌদ্রে ঘুরিলে বা পরিশ্রম করিলে অতিরিক্ত ঘাম হয়; বেশী ঘামিলে প্রস্রাব কড়া হয়; কড়া প্রস্রাব মূত্রনালীর ঘায়ে লাগিলে ঘা বিষাইয়া উঠে।

নিদ্রা।—দিবা-নিদ্রা নিষিদ্ধ, কেন না দিনে ঘুমাইলে হজম ভাল হয় না, তজ্জন্য প্রস্রাব লাল হয় এবং দিনে ঘুমাইলে স্বপ্নদোষ ঘটিতে পারে ও রাত্রের ঘুম ভাল গাঢ় হয় না। রাত্রে ঘুমাইবার সময়ে কয়েকটি কথা স্মরণ রাখিতে হইবে। প্রথমতঃ ঘুমের আগেই পিচকারী লইয়া, প্রস্রাব করিয়া তবে শুইবে। প্রথম একচোট ৫ বা ৬ ঘণ্টা ঘুমের পর, ভোরে যখনই ঘুম ভাঙ্গিবে, কখনো তাহার পরে আর ঘুমাইও না বা আলস্য করিয়া বিছানায় শুইয়া থাকিও না—তাহা হইলে স্বপ্নদোষ ঘটিবে। নরম বিছানায় শুইলে, ভাল ঘুম হয় না বলিয়া, পাশ বালিসের ঘর্ষণে লিঙ্গের উত্তেজনা হয় বলিয়া পাশবালিশহীন কঠিন শয্যাই ভাল। যে পোষাক বা বিছানা বা লেপ বা চাদর কুটকুট করে, বা যাহাতে ছারপোকা আছে, তাহাতে শুইলে ঘুম ভাল হয় না; ঘুম গাঢ় না হইলে, প্রস্রাবও কড়া হয়, এবং স্বপ্নদোষ হইবার সম্ভাবনা। উভয়েই ব্যারাম বৃদ্ধি করে।

অপরাপর ব্যবস্থা—খুব ভালরূপ স্মরণ রাখিও যে—

(১) গণেরিয়া হইবামাত্রেই খুব ভাল চিকিৎসকের শরণাপন্ন না হইলে, পরে ঐ ব্যারামকে তাড়ান শক্ত হয়। খুব ভাল করিয়া চিকিৎসিত হইলেও দেড় মাসের কমে সকল গোল মিটে না। বাহিরের জ্বালা পূঁজ পড়া বন্ধ হইলেই যে ঐ ব্যারাম আরাম হইল, এমন মনে করা ভুল।

ঐ ব্যারামের জীবাণু লিঙ্গের ভিতরে বহু কাল লুকাইয়া থাকে এবং পুরাতন হইলে ইহা "গ্লীট" নামে পরিচিত হয়।

(২) লোককে লুকাইয়া রাখা অসম্ভব—একদিন না একদিন ধরা পড়িবেই; এমন অবস্থায়, হাতুড়ের হাতে না পড়িয়া, টোট্‌কা বা কদর্য্য পেটেন্ট ঔষধ না খাইয়া, সরাসরি সব চেয়ে যিনি উপযুক্ত চিকিৎসক, প্রথম দিন হইতেই, তাঁহারই কাছে যাইও; নতুবা, বিপদ চারিদিক থেকে আসিবেই আসিবে।

(৩) বেশ্যা-গমন ভিন্ন কখনও এ ব্যারাম হয় না।

(৪) তাড়াতাড়ি পূঁষ পড়া ও জ্বালা বন্ধ অনেক পেটেন্ট ও টোট্‌কা ঔষধেই হয়; কিন্তু তাহাতে ব্যারাম সারে না বরং হঠাৎ চাপা পড়িয়া, পরে বাত, একশিরা, বুকের দোষ, বাগী, জ্বর প্রভৃতি আনে। আস্তে আস্তে পূঁষ পড়া বন্ধ হইয়া গেলে, তবেও নিশ্চিন্ত থাকা যায় না; কারণ ইহা পুরাতন ব্যারামে পরিণত হয়; তাহাকে গ্লীট বলে। গ্লীটে পূঁষ নাই, জ্বালাও সব সময়ে থাকে না। কাযেই রোগী নিজের বিপদের কথা বুঝিতে পারে না।

(৪) যন্ত্রণা দায়ক না হইলেও গ্লীট ঐ ব্যারামই ঘটে। যাহার গ্লীট আছে, সে তাহার স্ত্রীকেও ঐ ব্যারাম দিতে পারে এবং তাহারও অনেক কষ্ট হয়।

(৫) "গণোরিয়া" (অর্থাৎ তরুণ) অবস্থাতে যেমন রোগীর মূত্রনালীর ভিতরে ঐ রোগের জীবাণু বর্ত্তমান থাকে, "গ্লীট" (অর্থাৎ পুরাতন) অবস্থাতেও তদ্রূপ। অথচ গ্লীট অবস্থায় রোগী বেশ নিশ্চিন্ত থাকে। এই দুইটী অবস্থাতেই, স্ত্রীসহবাসের ফলে, স্ত্রীর নাড়ীতে ঐ রোগজীবাণু প্রবেশ লাভ করিতে পারে। পুরুষদিগের লিঙ্গেই ব্যারামটি বেশী করিয়া লাগিয়া থাকে; স্ত্রীলোকদিগের নাড়ী জরায়ু ভেদ করিয়া পেটের ভিতরে ব্যারামটি যাইয়া আশ্রয় লয়। এইজন্য স্ত্রীলোকদিগের ঐ ব্যারাম হইলে, "নাড়ীর" দোষ, পেটে ব্যথা প্রভৃতি নানা রকম দুরারোগ্য ও কষ্ট-দায়ক এবং সময়ে সময়ে প্রাণসংহারক ব্যারামরূপে দেখা দেয়।

(৬) গোড়া হইতে একত্রে চারিটি উপায় সমান বেগে চালাইলে তবে এই ব্যারাম সারে; সেগুলি হইতেছে—

খাইবার ঔষধ পান — পিচকারীর ঔষধ ব্যবহার

গায়ে ফুঁড়িয়া ইন্‌জেক্‌সন্ লওয়া — উপযুক্ত বিধি-নিষেধ পালন।

স্মরণ রাখিবেন—নিম্ব বায়ুর বিশুদ্ধতা সম্পাদক, দূষিত ও বিষাক্ত বায়ুকে সংশোধন করিতে ইহার ক্ষমতা অসীম। যাঁহাদের বাড়ীতে দুই তিনটী নিম্ব-বৃক্ষ আছে তাঁহাদের বাড়ীর নিত্য অধিবাসীদের বহুবর্ষ যাবৎ বসন্তরোগ হইতে দেখা যায় না।

দেশের স্বাস্থ্য

লেখক ডাঃ—নগেন্দ্র নাথ দে এম বি।

দেশের স্বাস্থ্য; জাতির স্বাস্থ্য, গ্রামের স্বাস্থ্য সাধারণ স্বাস্থ্য বা Public Health এসব কথা আগে মানুষের মাথায় তত খেলত না—এক জনের স্বাস্থ্য খারাপ হলে তা'থেকে আর একজনের স্বাস্থ্য খারাপ হ'তে পারে এ কথাটা তখনকার লোকে ভাল ক'রে বুঝত না। তখন অনেকেই মুখে বলত "আমার অসুখ হয়েছে ত তোমার কি?" আবার কেউ কেউ মনে মনে বলত "তোমার অসুখ হয়েছে ত আমার কি?"

দেশে যখন কলেরা বসন্ত প্রভৃতি মহামারী দেখা দিত তখন লোকে সেগুলাকে দেবতার অভিশাপ বলে মনে করে নিত ভাবত এতগুলি লোকে একসঙ্গে অসুখে মরা নিয়তি ছিল তাই এই অসুখ এসেছে তারা এই সব মহামারিকে বন্যা-প্লাবন, অগ্নিকাণ্ড নৌকাডুবি প্রভৃতি আকস্মিক দুর্ঘটনার সঙ্গে তুলনা করতো এক জনের অসুখ যে আর একজনের অসুখের কারণ হ'তে পারে এ বুদ্ধিটা তাদের মাথায় আসত না তাহারা ভাবত দুই জনের অদৃষ্টেই অসুখ ছিল তাই দুই জনেরই অসুখ হইয়াছে এক জনের আগে হয়েছে বলিই যে তার অসুখটা অন্যের অসুখের কারণ হতে পারে এটা তারা ভাবতে পারত না।

দৈব ও অদৃষ্টের উপর এতটা বিশ্বাস ছিল বলেই তারা কোনও মহামারীর কারণ অনুসন্ধান বা তাহা নিবারণের চেষ্টা করত না। এই আধ্যাত্মিক নিশ্চেষ্টতার ফলেই মহামারীর প্রকোপ কোনও দিকে কোনও বাধা না পাইয়া উত্তরোত্তর বাড়িয়াই চলিয়াছে। আমাদের দেশে দৈবের এত বেশী আধিপত্য আসিল কোথা হইতে? আমরা দৈব মানি কখন? যখন দেখি একটা কাজ করা আমাদের শক্তিতে কুলায় না তখন আমরা তাহাকে দেবতার, কর্ত্তব্যের তালিকার মধ্যে ফেলিয়া দিই। আমরা পুকুর হইতে জল তুলিয়া গাছে দিতে পারি কিন্তু আকাশের মেঘ হইতে বৃষ্টি নামাইতে পারি না কাজেই ধরিয়া লইলাম বৃষ্টি দেবতার, কারণ কেহ কোনও দেবতাকে বৃষ্টি করিতে দেখিয়াছেন একথা আমি বিশ্বাস করি না। সেই রূপ প্রদীপ আমরা জ্বালাইয়া ও নিবাইয়া থাকি এবং মনে মনে বিশ্বাস করি যে আমরা উহা জ্বালাইতে ও নিবাইতে পারি, কিন্তু যখন দেখি অগ্নিকাণ্ড হইয়া সমস্ত গ্রাম জ্বলিয়া পুড়িয়া ছাই হইয়া যাইতেছে এবং আমরা হয় ত নিবারণ করিতে পারি না; তখন আমরা বলি দেবতার ইচ্ছায় আগুন লাগিয়াছে এবং দেবতার ইচ্ছা হইলেই নিবিবে নতুবা নিবিবে না। আমাদের অক্ষমতার উপরেই আমাদের দৈব বিশ্বাসের ভিত্তি। আবার এই বিশ্বাস যত দৃঢ়তর হইতে থাকে আমাদের কার্য্যে উদ্যম ও উৎ-সাহের ততই অভাব পরিলক্ষিত হয়। সাধারণও দেখা যায় যাহারা যত দৈব ও অদৃষ্টবাদী তাহারা ততই চেষ্টা-হীন ও উৎসাহশূন্য—

এ বিষয়ে যদি য়ুরোপের সঙ্গে আমাদের তুলনা করি তাহা হইলে য়ুরোপকে প্রসংশা না করিয়া থাকা যায় না। জানি ইহাতে সমস্ত দৈববাদীর দল এবং তৎসঙ্গে তথাকথিত দেশসেটী Nationalistদল আমার উপর খড়্গ হস্ত হইয়া উঠিবেন। সেই জন্য সাধারণ ভাবে কোনও কথা না বলিয়া মাত্র ২।১ টি দৃষ্টান্ত দেখাইব।

চরক শুশ্রুত, প্রভৃতির প্রাচীন গ্রন্থ হইতে যতদূর জানা যায় তাহাতে মনে হয় কলেরা আমাদের দেশে অন্ততঃ খৃষ্ট পূর্ব্ব ৪র্থ শতাব্দীতে বিরাজমান ছিল। সেই কলেরা প্রায় আজ পর্য্যন্ত সমভাবে আমাদের উপর রাজত্ব করিতেছে তাহার প্রধান কারণ আমার মনে হয় আমরা

কলেরাকে দেবতা প্রেরিত যমদূত মনে করি বলিয়া। সেই কলেরা—কলেরা সব দেশেই আছে। কলেরা য়ুরোপে প্রথম দেখা দেয় ১৮৩০ খৃষ্টাব্দে। সেখানের লোকের রক্তের জোর আছে, মনে বল আছে তাই তাহারা কলেরার মত মহামারীকে দেবতার দান বলিয়া মাথায় তুলিয়া লইতে পারিল না। তাহারা চেষ্টা করিতে লাগিল কিরূপে ইহাকে দূর করা যায় তাহারই উপায় অনুসন্ধান করিতে, এই অনুসন্ধানের ফলে তাহারা ইহার বীজাণু আবিষ্কার করিল কিরূপে ইহা সংক্রামিত হয় তাহা আবিষ্কার করিল এবং ৫০ বৎসরের মধ্যে এই রিপুবরকে দেশ হইতে বিতাড়িত করিল। আর আমরা এই ২৫০০ বৎসর ইহাকে দেবতার অনুগ্রহ বলিয়া মাথায় তুলিয়া লইয়া বসিয়া আছি।

পানামা দেশের ভীষণ ম্যালেরিয়া য়ুরোপীয়ানদের নজরে আসে ১৮৮০ খৃষ্টাব্দে যখন খাল কাটার উদ্যোগ করা হয় তখন সেখানে ম্যালেরিয়া ও পীতজ্বর এত বেশী ছিল যে কেহই সেখানে যাইতে সাহস করিত না, যাহারা যাইত তাহারা ৪।৫ মাস থাকিলেই আর ফিরিতে হইত না। একে বিদেশ, তাহার উপর এত অসুখ, সে রকম স্থানে কাজ করা কত শক্ত তাহা বুঝিতেই পারিতেছেন। কিন্তু য়ুরোপীয়ারা পেছাইবার জাত নয়। তাহারা সেখানের পীত জ্বর দূর করিয়াছে ও খাল কাটিয়াছে। এখন সেখানে স্বাস্থ্য এত ভাল যে লোকে বায়ুঃপরিবর্ত্তনের জন্য সেখানে গমন করে।

সেই ম্যালেরিয়া আমাদের দেশে পুরা কাল হইতেই আছে আগে যত লোকে এই রোগে মরিত তাহার হিসাব নাই; কিন্তু যতদিন জন্মমৃত্যুর হিসাব রাখা হইতেছে ততদিন বাংলা দেশের অন্ততঃ ৪ লক্ষ এবং সমস্ত ভারত বর্ষের অন্ততঃ ২০ লক্ষ লোক প্রতি বৎসর এই রোগে মরিতেছে অথচ ইহা নিবারণের জন্য কোনও চেষ্টাই ১৯১৭ খৃষ্টাব্দ পর্য্যন্ত হয় নাই। এই সময় হইতে কয়েকটি গ্রামে ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতি গঠিত হইয়াছে কিন্তু তাহা প্রয়োজনের তুলনায় সমুদ্রের স্থানে গণ্ড গোষ্পদ মাত্র। বাংলা দেশেই ৮৪৭৪৮খানি গ্রাম আছে তাহার মধ্য মধ্যে মাত্র ২০০টিতে সমিতি গঠিত হইয়াছে।

ক্রমশঃ

মনে রাখিবেন

বাঙ্গলায় প্রতিদিন ৮১৬টি শিশু মারা যায়

তন্মধ্যে ৫০০টি বাঁচান যাইতে পারে

সমিতির সংবাদ
News about Antimalaria societies.

সমিতির রোজ নামচা—জুলাই ১৯২৪—

৬ই – নদীয়া সিলাই দহে সমিতি গঠন।
৭ই—হাওড়া বলুটি জগদীশপুরে সমিতি গঠন।
১০ই—২৪ পরগণা বহিরিয়াতে কালাজ্বর কেন্দ্র স্থাপন।
১১ই—বৰ্দ্ধমান বৈন্তপুরে সমিতি গঠণ।
১২ই—২৪ পরগণা কেমে থামার পাড়া সমিতি গঠণ।
১৩ই—২৪ পরগণা খলিসদিতে প্রচার সভা।
১৭ই—বামুনগাছি কালাজ্বর কেন্দ্র বন্ধ হয়।
২০সে—২৪ পরগণা সাইখানাতে প্রচার সভা।
২১শে—পাবনা মোহনপুরে সমিতি গঠণ।
২৪শে—২৪ পরগণা বোথারা সমিতি গঠণ।
২৫শে—বৰ্দ্ধমান ডেড়ে কোনায় প্রচার সভা।
২৬শে—বাঁকুড়া গ্রামে প্রচার সভা।
২৭শে—বৰ্দ্ধমান ডাহুকা গ্রামে প্রচার সভা।
২৯যে—২৪পরগণা খুনি সমিতি স্থাপন।
৩০শে – যশোহর বেড়ি গোপালপুর সমিতি গঠন।
৩১শে—২৪পরগণা কৈজুড়ি ভাহুড়িয়ার প্রচার সভা।

কাঁঠাল গড়িয়া।

গ্রামের অবস্থা—

কাঁঠালগড়িয়া গ্রামটী বেঙ্গল প্রভিন্সিয়াল রেলের ভাত্তাড়া ষ্টেশনের উত্তর পূর্ব্বে এক মাইল দূরে অবস্থিত। ইহার বর্ত্তমান লোক সংখ্যা ২০০ শত, মাত্র ছয়টী জাতিতে বিভক্ত। কিন্তু ৩০ বৎসর পূর্ব্বে এই গ্রামে ১৪টী বিভিন্ন জাতিতে প্রায় ৫০০ শত লোক বাস করিত। ৩০ বর্ষব্যাপী ম্যালেরিয়া ও ১৩২৫ সালের ইনফ্লুয়েঞ্জা গ্রামের এই দুর্দ্দশা করিয়াছে।

ম্যালেরিয়ায় লোক মরিতেছে। সংস্কারাভাবে তাহাদের পরিত্যক্ত গৃহ জঙ্গলাকীর্ণ ও পুকুর ডোবাগুলি পানা ও আগাছায় পূর্ণ হইয়া মশকের আড্ডায় পরিণত হইতেছে। আবার ঐ মশকের দংশনে ম্যালেরিয়া হইতেছে এইরূপে মড়ক, মশক ও ম্যালেরিয়া পরস্পর পরস্পরের সাহায্য করিয়া মানবের ধ্বংস সাধনে উত্তরোত্তর দ্রুততর বেগে অগ্রসর হইতেছে। চারিদিকে দশ মাইলের মধ্যে দাতব্য ঔষধালয় নাই, নিকটে যে সকল ডাক্তার আছেন তাঁহাদের টাকা যোগাইবার মত শক্তিও লোকের নাই কাজেই অসুখ হইলে মৃত্যু ভিন্ন গতি নাই।

সমিতি গঠন—

গ্রামখানি ক্রমশঃ বাসের অনোপযোগী হইতেছে দেখিয়া ১৯১৬ খৃঃ অঃ ৮ শারদীয় পূজা উপলক্ষে গ্রামের যুবকেরা একটি মিটিং করেন এবং দেশের স্বাস্থ্যোন্নতিকল্পে "কাঁটাল-গড়িয়া ইউনিয়ন ক্লব" স্থাপন করেন। ১২ জন সভ্য হন, এবং অন্যূন ৵০ আনা করিয়া মাসিক চাঁদা ধার্য্য হয়। যথাসাধ্য কার্য্য চলিতে লাগিল, কিন্তু এই যৎসামান্য আয়ে গ্রামের বিশেষ কোন উন্নতি হইল না।

বাংলা সরকারের ভূতপূর্ব্ব অণ্ডার-সেক্রেটারি রায় সাহেব জ্ঞান চন্দ্র চৌধুরী এই গ্রামের বাসিন্দা ছিলেন। তাঁহার দুই পুত্র, একজন ওকালতি পাশ করিয়াছিলেন। এবং আর একজন বি, এ পড়িতে ছিলেন। তাঁহারা এক বার ম্যালেরিয়ার সময় এখানে আসিয়াছিলেন। ম্যালে-রিয়া তাঁহাদিগকেও বাদ দিল না; কলিকাতার ফিরিয়া

দুইজনেরই ভীষণ জ্বর হইল, ডাক্তারেরা দেখিয়া বলিলেন সাংঘাতিক ম্যালেরিয়া (Malignant Malaria). ২।৩ দিন ভুগিয়া ২৪ ঘণ্টা ব্যবধানে দুই ভাইই দেহত্যাগ করিলেন।

এই ব্যাপারে যারপরনাই মর্ম্ম পীড়িত হইয়া জ্ঞান বাবু গ্রামবাসীর অবস্থা উপলব্ধি করিয়া ১০,০০০ টাকা খরচ করিয়া গ্রামে একটী দাতব্য চিকিৎসালয় স্থাপন করিবার সঙ্কল্প করিলেন। এই বিষয়ে হুগলি জেলা-বোর্ড ও বাংলার তদানন্তীন স্বাস্থ্য মন্ত্রী মাননীয় শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়ের নিকট পত্র লিখিলেন। কিন্তু উঁহাদের উত্তর পাইবার পূর্ব্বেই তাহার মৃত্যু ঘটিল। তিনি উইলে এই কার্য্যের জন্য ৬,০০০ টাকা রাখিয়া গিয়াছেন।

তাঁহার মহদুদ্দেশ্য সাধন করিবার জন্য আমরা বিশেষ চেষ্টা করি এবং হুগলি জেলা-বোর্ডের সাহায্য প্রার্থনা করি। বোর্ড সম্মত হইলেন এবং হেল্‌থ্ অফিসার গ্রামে আসিয়া স্থান নির্ব্বাচন করিয়া গেলেন। কিন্তু দুর্ভাগ্য বশতঃ জ্ঞান বাবুর বিধবা পত্নী ঐ টাকা দিতে রাজী হইতেছেন না।

"একজনের সাহায্য পাইলাম না বলিয়া কি আমাদের মরিতে হইবে, আমরা কি নিজেরা নিজেদের বাঁচিবার উপায় ঠিক করিয়া লইতে পারিব না ?" এই ভাবিয়া গত বৎসর মে মাসে আমরা পূর্ব্বোক্ত ক্লাবের সভ্য, নিয়ম ও কার্য্যাদি বর্দ্ধিত করিয়া একটী সমিতি গঠন করি এবং কলিকাতাস্থ কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া-নিবারণী সমিতির শরণাপন্ন হই। ইহার উপযুক্ত সেক্রেটারী মহামান্য রায় বাহাদুর ডাক্তার গোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় আমাদিগকে সাদরে গ্রহণ করিলেন। তিনি গ্রামের দুর্দ্দশায় অনুপ্রাণিত হইয়া আমাদের উৎসাহ প্রদান করিলেন এবং যথাসাধ্য সাহায্য করিতে উৎসুক হইলেন।

এই সমিতি ১৯২৩ সালের সেপ্টেম্বর মাসে রেজেষ্টি করা হয়। সেই সময় হইতে আমাদের সমিতি নিম্নলিখিত কার্য্য গুলি করিয়াছে।

কার্য্য বিবরণী—

১। বন পরিষ্কার—বন জঙ্গলে গ্রামে বড় অপরিষ্কার দেখায় ; এইগুলি আবার ম্যালেরিয়াবাহী মশকের আবাস স্থল। সেইজন্য এ সমস্ত আমরা কাটিয়া ফেলিতেছি। প্রায় ৩০ বিঘা জমির জঙ্গল স্বেচ্ছাসেবক ও মজুরের দ্বারা পরিষ্কার করা হইয়াছে।

২। কেরোসিন প্রয়োগ—এনোফিলিস নামক এক জাতীয় মশকের দ্বারা ম্যালেরিয়া বিষ চালিত হয়। মশক কুলের জন্মস্থান সাধারণতঃ ডোবা, খানা প্রভৃতি স্থিত আবদ্ধ জল। ইহাদের বৃদ্ধি রোধ করিবার জন্য অক্টোবর মাস পর্য্যন্ত গ্রামস্থিত ডোবাগুলিতে প্রতি রবিবার স্বেচ্ছাসেবক দল দ্বারা কেরোসিন তৈল প্রয়োগ করা হইয়াছিল। বর্ষার জল কোন স্থানে যাহাতে স্থায়ী ভাবে জমিতে না পারে তজ্জন্য কতকগুলি পয়ঃ প্রণালী খনন করা হইয়াছে। ৪টী বড় পচা পুষ্করিণী সম্পূর্ণ ভাবে পরিষ্কার করা হইয়াছে।

৩। পানীয় জলের ব্যবস্থা—উত্তম পানীয় জলের জন্য সমিতি একটি বড় পুষ্করিণী জমা লইয়াছে।

৪। সমিতির ডাক্তার—১২ই অক্টোবর তারিখে কেন্দ্রীয় সমিতি হইতে ডাক্তার শ্রীসিমাদ্রীপ্রসূন চট্টোপাধ্যায় এম্, বি, মহাশয়কে মাসিক ৫০৲ টাকা ভাতা দিয়া নিযুক্ত করা হয়। ইনি নিজগুণে সকলের প্রিয় হইয়াছিবেন। কিন্তু ম্যালেরিয়া রাক্ষসী ইহাঁকেও ছাড়িল না। অগত্যা ডিসেম্বর মাস পর্য্যন্ত থাকিয়া ইনি চলিয়া যান। পরে ডাক্তার পুলিন বিহারী সেন এম্, বি,-কে নিযুক্ত করা হয়। কিন্তু তিনি মাত্র এক মাস থাকেন। সম্প্রতি প্রতি শনিবার কেন্দ্রীয় সমিতি হইতে একজন ডাক্তার আসিতেছেন।

৫। সমিতির ডিস্পেনসারি—১৫ই অক্টোবর একটী ডিস্পেনসারি খোলা হয়। ডাক্তার বাবু অনুগ্রহ করিয়া স্বহস্তে ঔষধ তৈয়ারি করিতেন। অধিকাংশ ঔষধই দাগ প্রতি ৴১৫ করিয়া দাম লওয়া হয়। হাতে পয়সা নাই বলিয়া

অনেক দরিদ্র কৃষক অসুখ হইলেও ঔষধ লইত না। তাহাদের সুবিধার জন্য আমরা ধারে ঔষধ দিবার বন্দোবস্ত করি। কিন্তু ইহাতে অনেক ঔষধের দাম অনাদায় হওয়ায় সম্প্রতি ধারে ঔষধ দিতে সহজে রাজি হই না। এতাবৎ ৬২৮ খানি প্রেস্‌ক্রিপসনের ঔষধ বিক্রয় হইয়াছে।

৬। ঔষধ বিতরন—ডাক্তার বাবুর অবস্থানকালে সপ্তাহে দুই দিন করিয়া ম্যালেরিয়া রোগীদের কুইনাইন বিতরণ ও কালাজ্বর রোগীদের ইন্‌জেক্‌সন্ করা হইত। এই ব্যাপার প্রচার করিবার জন্য একটী হ্যাণ্ডবিল বিলি করা হইয়াছিল।

উপসংহার—আমরা নিঃসন্দেহে বলিতেছি যে,—গ্রামের মধ্যে মশকের দৌরাত্ম্য অনেক কমিয়াছে। গত বৎসর জ্বরভোগ অপেক্ষাকৃত কম হইয়াছিল। সমস্ত রোগীর সুচিকিৎসা হইয়াছে। গ্রামটী বেশ পরিষ্কার হইয়াছে এবং কয়েকটী এঁদো পুকুর উদ্ধার হইয়াছে। আহ্লাদের বিষয়, ২ ঘর কৃষক অন্য স্থান হইতে আসিয়া গ্রামে বাস করিতে আরম্ভ করিয়াছে। গ্রামবাসী সকলকে আহ্বান করিতেছি আপনারা সকলে যোগদান করুন। অর্থে না পারেন শক্তি দিয়া সাহায্য করুন। পার্শ্ববর্ত্তী গ্রামবাসিগণকে বলিতেছি আপনারাও সমিতি গঠন করুন, আমরা যথাসাধ্য সাহায্য করিব।

জোতগিরি ও লক্ষ্মণপুর—

একটানা স্রোতের মত ৪ বৎসর ধরিয়া ক্ষুদ্র গ্রাম দুইখানিতে ম্যালেরিয়ার প্রবাহ চলিয়া আসিতেছিল, কিন্তু ১৯২৩ সালের প্রবল স্রোত গ্রামবাসী সহ্য করিতে পারে নাই এবং তাহার ফলে ৩ মাসের মধ্যে প্রায় ১৪০ জন গ্রামবাসীর প্রাণ অকালে ভাসিয়া গিয়াছে। গ্রামের যে স্থানে যাই সেখানেই ক্রন্দনের রোল; কোথাও পুত্র শোকাতুরা জননী পুত্রের জন্য পাগলিনীপ্রায় হইয়াছেন, কোথাও পিতৃশোকে নাবালক পুত্র হাহাকার করিতেছে, কোথাও স্বামী হারা স্ত্রীর ক্রন্দনে বক্ষঃ বিদীর্ণ হইতেছে; সে দৃশ্য দেখি লে প্রাণও বিগলিত হয়। এই সমস্ত দেখিয়া শুনিয়া মর্ম্মাহত হইয়া চারিদিকে ইহা নিবারণের উপায় অনুসন্ধান করিতে লাগিলাম কিছুদিন ঘুরিয়া যখন কোন উপায় সন্ধান করিতে পারিলাম না, তখন কয়েক জন মিলিয়া দেশত্যাগের চেষ্টা করিতে লাগিলাম। অবশেষে "স্বাস্থ্য" মাসিক পত্রিকায় দেখিলাম আমাদের গ্রামের দুই মাইল পূর্ব্বদিকে কোনা নামক একখানি গ্রামে সাঁকিয়া নিবাসী ডাক্তার শ্রীযুক্ত ননীলাল ঘোষ মহাশয় কালাজ্বর ও ম্যালেরিয়া জ্বরের চিকিৎসা করিতে আসেন, তখন আমরা তাহার নিকট গমন করিলাম। তিনি আমাদের সমস্ত বিষয় শুনিয়া বলিলেন তোমরা আমাদের কেন্দ্রীয় সমিতির সম্পাদক রায়-বাহাদুর ডাক্তার গোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয়ের নিকট গমন কর, তিনি তোমাদের সমস্ত ব্যবস্থা করিয়া দিবেন। ইঁহার কথামত আমরা রায় বাহাদুর গোপাল বাবুর নিকট গমন করিয়া তাঁহাকে আমাদের শোচনীয় অবস্থার বিষয় বলিলাম। আমাদের করুণ কাহিনী শ্রবণ করিয়া তাঁহার হৃদয়ে স্নেহ ও দয়ার সঞ্চার হইল। তিনি আমাদের সমিতি সম্বন্ধে অনেক উপদেশ দিয়া রোগীদিগের জন্য ডাক্তার ও ঔষধের ব্যবস্থা করিলেন। এই ডাক্তারগণ দেড়মাসকাল ধরিয়া প্রত্যহ প্রায় ১৫০ জন রোগী চিকিৎসা করিয়াছিলেন। তাঁহাদের আগমনের সঙ্গে সঙ্গেই গ্রামের মড়ক বন্ধ হইল।

গত ১৬ই ডিসেম্বর তারিখে আমাদের সমিতির প্রথম সভার অধিবেশন হইয়াছিল। উক্ত সভায় রায় বাহাদুর ডাক্তার গোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, ডাক্তার সি, এ, বেণ্টলি ও মিসেস বেণ্টলি, হাওড়া জেলা বোর্ডের ডাক্তার কমল প্রসাদ মুখোপাধ্যায়, বঙ্গীয় স্বাস্থ্য বিভাগের পাব্‌লিসিটি অফিসার কে, পি, রায়, ডাক্তার ননীলাল ঘোষ, ভাইস চেয়ারম্যান এস, পি, রায় এবং সমিতির সভ্যগণ ও কলিকাতার অনেক সম্ভ্রান্ত ভদ্র মহোদয়গণ স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অনেক উপদেশ প্রদান করিয়াছিলেন।

হাওড়া জেলার স্বাস্থ্য বিভাগের কর্ত্তা ডাক্তার কমল

প্রসাদ মুখোপাধ্যায় মহাশয় আমাদের জলকষ্ট দেখিয়া একটী নল কূপ বসাইবার জন্য আদেশ প্রদান করিয়াছেন।

আমরা সকলেই সমবায় মন্ত্রে দীক্ষিত হইয়াছি, এই মন্ত্রে দীক্ষিত হইলে মান, অপমান, গর্ব্ব, অহঙ্কার, হিংসা, দ্বেষ ও স্বার্থ সমস্তই বিসর্জ্জন দিতে হইবে নতুবা কার্য্যোদ্ধার করা কঠিন হইবে। সমবায় থাকার যে কি সুখ এবং কি ক্ষমতা তাহা আমরা সম্যক্ অনুভব করিতেছি। যত দিন আমরা ভাই ভাই ঠাঁই ঠাঁই ছিলাম তত দিন আমরা কোন কার্য্যে সাফল্য লাভ করিতে পারি নাই, আর যে আমরা সমবায়ে সম্মিলিত হইয়াছি অমনি আমরা গ্রামের উন্নতি বিষয়ক অনেক কাজ করিতে সমর্থ হইয়াছি।

আমাদের ১৫টী বালক স্বেচ্ছা-সেবক শ্রেণীভুক্ত হইয়াছে এবং সেই স্বেচ্ছাসেবক দ্বারা একমাইল গ্রাম্য রাস্তার জঙ্গল কাটিয়া পরিষ্কার করা হইয়াছে।এবং ৬টা পুষ্করিণী পরিষ্কার করা হইয়াছে কিন্তু আমাদের গ্রামের মধ্যে এত বেশী বৃক্ষ আছে যে তাহাতে আমাদের গ্রামে দিবাভাগে সূর্য্যালোক প্রবেশ করে না। এই সকল বৃক্ষ ছেদন করিতে হইলে জমিদারের নিকট ছাড় পত্র লইতে হয় এবং তাহার চৌট (প্রত্যেক গাছের মূল্যের এক চতুর্থাংশ) জমিদারকে দিতে হয়। গ্রামের কৃষকেরা অত্যন্ত গরীব বলিয়া চৌট দিবার ভয়ে কেহ বৃক্ষ ছেদন করিতে চাহে না। পুষ্করিণী খনন সম্বন্ধীয় আইনও ঐরূপ, নূতন পুষ্করিণী খনন করিতে হইলে জমিদারকে কিছু মানস্বরূপ দিতে হয় এ নিয়ম সর্ব্বত্রই আছে কিন্তু দুঃখের বিষয় যে পুরাতন পুষ্করিণী হইতে সামান্য মাটী তুলিলেও আমাদের জমিদার প্রজার উপর জুলুম করেন কাজেই গরীব প্রজা জমিদারের ভয়ে পুরাতন পুষ্করিণীর ঝাড়াই করিতে বা পাঁক তুলিতে পারে না এবং যাহা সামান্য অপরিষ্কার জল থাকে তাহাই ব্যবহার করিতে বাধ্য হয়। সেই জন্য অসুখ বিসুখ বেশী হইয়া থাকে। এইরূপ অনেক জমিদারী অত্যাচার সহ্য করিতে হয়, ইহার প্রতিকারের জন্য আমরা গভর্ণমেণ্টের সাহায্য প্রার্থনা করি।

শ্রীপুলিন চন্দ্র গঙ্গোপাধ্যায়—(সম্পাদক)

গুমাডিঙ্গি—

১৩০১ সালে এই গ্রামে ম্যালেরিয়া সর্ব্বপ্রথম আবির্ভূত হয়। তৎপরে অল্পদিন মধ্যেই ইহা গ্রামখানিকে শ্রীহীন করিয়া ফেলিয়াছে। আমাদের অনুমান বিগত ৩০ বৎসরে এই গ্রামের তিন চতুর্থাংশ লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে। বিদ্বান ও ধনবান লোকগণ সহরে চলিয়া গিয়াছেন এবং দরিদ্রগণ নিশ্চেষ্টভাবে বসিয়া মৃত্যুর জন্য অপেক্ষা করিতেছে এইরূপ অবস্থায় পার্শ্ববর্ত্তী নাইকুলি ব্রাহ্মনপাড়াতে ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি করিয়া গ্রামের অনেক উন্নতি হইয়াছে দেখিয়া আমরাও ঐরূপ একটি সমিতি গঠন করিলাম (এপ্রিল ১৯১৩) সমিতি গঠনের পর হইতে গ্রামের মধ্যে ১ মাইল লম্বা একটি জঙ্গল পরিষ্কার হইয়াছে ও ৯৫টি ডোবাতে রীতিমত কেরোসিন দেওয়া হইয়াছে ২টী জল নিকাসের পথ মুক্ত করা হইয়াছে। গ্রামের একটি জরীপ ম্যাপ প্রস্তুত হইতেছে। চিকিৎসা ও পানীয় জলের ব্যবস্থার জন্য চেষ্টা করা হইতেছে।

শ্রীলক্ষ্মীনারায়ণ মজুমদার—(সম্পাদক)

পুস্তক পরিচয়

খাদ্য—ডাঃ শ্রীযুক্ত রায় চুনীলাল বসু বাহাদুর এম, বি, এফ, সি, এস, সি আই, ই, আই, এস ও

মূল্য—২৲ টাকা।

ইহা একটী নিত্য প্রয়োজনীয় পুস্তক। চুনীবাবু একজন লব্ধপ্রতিষ্ঠ লেখক ও বিজ্ঞ রসায়নিক পুস্তক খানিতে বহু গবেষণা পূর্ণ উক্তি ও সদ উপদেশ আছে, বাঙ্গালী মরনোম্মুখ জাতী, বাঙ্গালীর জাতীয় খাদ্যে অনেক প্রকার দোষ আছে সে গুলি সংশোধন না করিলে বাঙ্গালীকে ডিস্‌পেপসিয়া, অগ্নিমান্দ্য, কোষ্টবদ্ধতা, লিভারের পীড়া ইত্যাদিতে ভুগিয়া ক্রমে ক্রমে চিররুগ্ন হইতে হইতেছে ও হইবে। 'খাদ্য' আমাদের এবিষয়ে সকল কথা সুস্পষ্টভাবে দেখাইবার চেষ্টা করিয়াছে এই পুস্তকখানি প্রতি গৃহস্থের বাটীতে থাকা উচিত। সামান্য দুই টাকা ব্যয় করিয়া তাঁহারা অমূল্য স্বাস্থ্যর উন্নতি করিতে পারিবেন। এই পুস্তকে অনেক জ্ঞাতব্য বিষয় আছে; নিম্নে কয়েকটী দেওয়া গেল—

ইহাতে দেখান হইয়াছে যে প্রধানতঃ খাদ্য ৪ প্রকার কার্য্য করিয়া থাকে। যথা—

(১) শারীরিক ক্ষয় নিবারণ।

(২) দেহের বৃদ্ধি সাধন।

(৩) তাপ জনন, ও

(৪) বল উৎপাদন।

কোন প্রকার খাদ্য কি উপাদানে গঠিত, তাহাদিগের গুণ ও শরীর রক্ষা সম্বন্ধে প্রত্যেকটির উপকারিতা পরে বলা হইয়াছে।

পরবর্ত্তী একটী পরিচ্ছেদে পরিপাক যন্ত্র ও পরিপাক ক্রিয়ার কার্য্যাবলী সম্বন্ধে আলোচনা করা হইয়াছে এবং একটী চিত্র সাহায্যে যে সকল শারীরিক যন্ত্র পরিপাক কার্য্য সংশোধিত করে তাহাদের গঠন ও শরীরের কোন স্থানে অবস্থান করে তাহা বুঝান হইয়াছে এই সকল যন্ত্র সাহার্য্যে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার খাদ্য কি প্রকারে শরীরাভ্যন্তরে পরিবর্ত্তিত হইয়া শরীর পোষণের উপযোগী হয় তাহাও বলা হইয়াছে।

শরীর গঠণের ও কার্য্য চালনের জন্য খাদ্যে ৪ জাতির (মাখম জাতীয়, ছানা জাতীয়, শর্করা জাতীয় ও লবণ জাতীয়) দ্রব্যের প্রত্যেকটির কতটা পরিমান দরকার তাহা বলা হইয়াছে এবং আমাদের যে সকল খাদ্য সচরাচর ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহাদিগের মধ্যে উক্ত ৪ প্রকার ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় উপাদানগুলি কি পরিমানে অবস্থিতি করে তাহার একটী বিস্তৃত তালিকা দেওয়া হইয়াছে।

পরবর্ত্তী কয়েকটি পরিচ্ছেদে রন্ধনের উপকারীতা, বয়স ও অবস্থা ভেদে খাদ্যের পরিমান, আহারের সময়, আমিষ ও নিরামিষ ভোজন ইত্যাদি অনেক জ্ঞাতব্য বিষয় সন্নিবিষ্ট হইয়াছে।

শেষ ২টি পরিচ্ছেদে কয়েকটি সাধারণ রোগের পথ্য কিরূপ হওয়া উচিত ও পথ্য প্রস্তুত প্রণালী বিশদ ভাবে বলা হইয়াছে। এই দুইটি অধ্যায় সাধারণের বিশেষ প্রয়োজন লাগিবে কেননা রোগীর পথ্যের উপর রোগ নিরাময়ের অনেকটা নির্ভর করে এবং পথ্য প্রস্তুতে বিশেষ সাবধান ও অভিজ্ঞতার প্রয়োজন যেহেতু প্রস্তুত করণ প্রণালীভেদে সুপাচ্য বা দুখাদ্য হয়।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে আজকাল বাজারে খাদ্য দ্রব্যের যেরূপ ভেজাল চলিতেছে তাহা বাস্তবিকই ভীতিপ্রদ। সুস্থ ও সবল হইতে হইলে ইহার প্রতিকারের ব্যবস্থা করার আবশ্যকতা সম্বন্ধে কাহারও অন্যমত থাকিতে পারে না। এই সম্বন্ধে বসুমহাশয় অনেক দিন যাবৎ চিন্তার ফলস্বরূপ তিনি যাহা বলিয়াছেন তাহার দাম অনেক; সকলেরই উহা প্রণিধান করা উচিত এবং যাহাতে শীঘ্রই ভেজাল নিবারণ করা যায় তাহার জন্য সচেষ্ট হওয়া উচিত।

সংক্ষিপ্ত গার্হস্থ্য-চিকিৎসা—

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ শ্রীগণনাথ সেন বিদ্যানিধি সরস্বতী এম এ, এল এম এস প্রণীত—

আজকালকার দিনে এই রূপ পুস্তকের বহু প্রচার প্রয়োজন। কবিরাজ মহাশয় এই পুস্তকের ১৩৯ পৃষ্ঠাতে যে কতকগুলি অব্যর্থ প্রয়োজনীয় কথা গৃহস্থকে বলিয়াছেন তাহা অত্যাবশ্যকীয় পুরাতন কথাগুলিকে নূতন সাজে সাজাইয়া, ও আধুনিক মত গুলির সন্নিবেশ করিয়া প্রকৃতই এক অমূল্য ভাণ্ডারের ব্যবস্থা করিয়াছেন। আমাদের দেশে গ্রামে সুচিকিৎসকের অভাব গাছ গাছড়ার উৎপত্তি যথেষ্ট, এই পুস্তকখানির সদ্ব্যবহার করিলে ডাক্তার ও ঔষধ খরচ অনেক কমিয়া যাইবে। সাধারণ রোগগুলি চিকিৎসা ব্যতীত ইহাতে রোগী চর্য্যা, রোগ প্রতিষেধ বিধি, পথ্য প্রস্তুত করিবার বিধি ইত্যাদি সুন্দর, সহজ ভাষায় গৃহস্থকে বুঝান হইয়াছে আমরা এই পুস্তকের বহু প্রকার কামনা করি।

হোমিও প্যাথিক মেটিরিয়া মেডিকা ও অব্যর্থ ঔষধ নির্ব্বাচন—

বহুদর্শী প্রবীন ডাক্তার শ্রীঅরুণোদয় মুখোপাধ্যায় প্রণীত। ডবল ক্রাউন, ১১২১ পৃঃ উৎকৃষ্ট ছাপা এবং কাগজ, বিলাতী বাঁধাই মূল্য ৮৷৷০ টাকা মাত্র। (৮৩।১ নং বারাণসী ঘোষ ষ্ট্রীট, প্রকাশকের নিকট প্রাপ্তব্য।)—চিকিৎসকগণের সুবিধার্থ গ্রন্থকার বিশেষ যত্ন ও পরিশ্রম করিয়া নূতন ধরণে হোমিওপ্যাথিক বিজ্ঞান ও চিকিৎসা সম্বন্ধে এই পুস্তক খানি প্রণয়ন করিয়াছেন। অতি সরল বাঙ্গালা ভাষায় লিখিত বলিয়া ইংরাজি অনভিজ্ঞ চিকিৎসকের ও শিক্ষিত গৃহস্থের নিত্য প্রয়োজনীয় হইবে। হোমিও প্যাথিক চিকিৎসায় সকল প্রকার লক্ষণ বিশেষ ভাবে পর্য্যালোচনা করিয়া কোনটি বিশিষ্ট লক্ষণ ও তদ্দৃষ্টে ঔষধ প্রয়োগ করা অত্যন্ত দুরূহ। এই পুস্তকের প্রধান বিশেষত্ব এই যে প্রত্যেক ঔষধটির প্রয়োগ স্থান পরিষ্কার করিয়া নির্দ্দিষ্ট করিয়া দেওয়া হইয়াছে। প্রচলিত পুস্তকের ন্যায় ইহাতে কোন প্রকার বাজে কথা লিখিয়া পুস্তকের কলেবর বৃদ্ধি করা হয় নাই। এইরূপ একখানি পুস্তক পাঠ করিলেই হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসার বুৎপত্তি ও পারদর্শিতা লাভ করিতে পারা যায়। ইহাতে বিশদ ভাবে লিখিত রেপার্টরি সূচীপত্র যুক্ত করা হইয়াছে। পরীক্ষার্থি ছাত্রবৃন্দের ও চিকিৎসকের এই পুস্তকখানি বিশেষ প্রয়োজনীয় ও নিত্য-সহচর হইবে সন্দেহ নাই। এরূপ সর্ব্ববিষয়ে সম্পূর্ণ হোমিও প্যাথিক চিকিৎসাগ্রন্থ সরল বাঙ্গলা ভাষায় ইতিপূর্ব্বে প্রকাশিত হয় নাই। মূল্যও অপেক্ষাকৃত সুলভ। এরূপ গ্রন্থের বহুল প্রচার বাঞ্ছনীয়। আশা করি গ্রন্থকারের শ্রম ব্যর্থ হইবে না।

বিবিধ।
Miscellaneous.

ডাক্তারীতে নোবেল প্রাইজ—

আলফ্রেড্ বার্নার্ড নোবেল ১৮৩৩খৃষ্টাব্দে ষ্টক্‌হলম্ সহরে জন্মগ্রহন করেন। তিনি গ্যাসোমিটার প্রভৃতি কয়েকটি যন্ত্র আবিষ্কার করেন। ১৮৬৬ খৃষ্টাব্দে তিনিই ডিনামাইট আবিষ্কার করেন। পরে তিনি ধুমহীন বারুদ ও নকল রবার প্রভৃতি অনেক প্রয়োজনীয় দ্রব্য আবিষ্কার করেন। এই সকল আবিস্ক্রিয়া হইতে তাঁহার যথেষ্ট লাভ হয়।

পদার্থ বিজ্ঞান, রসায়ন, চিকিৎসা শাস্ত্র সাহিত্য ও শান্তি সংস্থাপন এই ৫টি বিষয়ের বিশিষ্ট কর্ম্মীদিগকে প্রতি-বৎসর ১,২০,০০০ টাকার পুরস্কার দিবার জন্য তিনি মৃত্যু-সময়ে ২,৭০,০০,০০০ টাকা উইল করিয়া দিয়া যান।

চিকিৎসা শাস্ত্রে নিম্নলিখিত ব্যক্তিগণ পুরস্কার পাইয়াছেন?

১৯০১ খৃষ্টাব্দে এমিল বেরিং ডিপসেরিয়া এন্টিটক্সিন আবিষ্কারের জন্য—

১৯০২ " রোণাল্ড রস্ এনোফিলিস মশাদ্বারা ম্যালে-রিয়া সংক্রামিত হয় এই বৈজ্ঞানিক সত্য এবং ঐ মশার বিনাশ সাধনের উপায় নিদ্ধারণের জন্য—

১৯০৩ " নীল ফিনসেন আলোকদ্বারা চিকিৎসার উপায় উদ্ভাবনের জন্য—

১৯০৪ " পাভ্‌লাভ্ আহারদ্বারা আমাদের শরীরের পুষ্টি কিরূপে হয় তাহা নিরূপনের জন্য—

১৯০৫ " রবার্ট কক্ যক্ষার বীজাণু ও অন্যান্য বীজাণু সম্বন্ধীয় আবিষ্কারের জন্য—

১৯০৬ " রামন কাজাল ও ক্যামিলো গলগি স্নায়ু সম্বন্ধীয় সুক্ষতত্ব আবিষ্কারের জন্য—

১৯০৭ খৃষ্টাব্দে আলফোঁস লাভেরাঁ ম্যালেরিয়ার বীজাণু আবিষ্কারের জন্য—

১৯০৮ " এরলিক্ উপদংশের ইন্‌জেকসন্ সাল্‌ভারসান আবিষ্কারের জন্য ও মেটসনি কফ শরীরের আত্মরক্ষার্থ বিবিধ পন্থায় আবিষ্কারে।

১৯০৯ " থিয়োজের ককার অন্ত্র বিস্তার গলগ্রহের অস্ত্র চিকিৎসার প্রবর্ত্তনের জন্য—

১৯১০ " ফসেল দেহ কোষের রাসায়নিক আদান প্রদান আবিষ্কারের জন্য—

১৯১১ " গুলষ্ট্রাণ্ড চক্ষের মধ্যে আলোক রশ্মির গতি নিরূপনের জন্য—

১৯১২ " ক্যারেল রক্তশিরা সেলাই করার জন্য ও এক জন্তুর আভ্যন্তরিক অঙ্গ জন্তুতে স্থানান্তরিত করার জন্য—

১৯১৩ " রিসে এনাফিলাক্‌সিস্ সম্বন্ধীয় আবিষ্কারে।

১৯১৪ " বারানি কাণের রোগের চিকিৎসার উন্নতি বিধানের জন্য—

গত মহাযুদ্ধের জন্য ১৯১৫ খৃষ্টাব্দ হইতে ১৯১৮ খৃষ্টাব্দ নোবেল প্রাইজ দেওয়া বন্ধ ছিল।

১৯১৯ খৃষ্টাব্দে বর্ঙ্গে রক্তের রোগ নিবারণী শক্তির আবি-স্ক্রিয়ার জন্য—

১৯২০ " ক্রগ কৈশিগ শিরার মধ্যে রক্তের গতি নিরূপনের জন্য—

১৯২১ " প্রাইজ দেওয়া হয় নাই—

১৯২২-২৩ " শরীর বিজ্ঞান সম্বন্ধীয় আবিষ্কারে—

১৯২৪ " ব্যান্টিং ও মাকলিওড্ বহুমূত্র রোগের ঔষধ ইনস্যুলিন আবিষ্কারের জন্য—

নারিকেলডাঙ্গায় কালাজ্বর চিকিৎসা কেন্দ্র—

নারিকেলডাঙ্গা স্যার গুরুদাস ইনষ্টিটিউটের স্বাস্থ্য বিভাগের উদ্যোগে ৩৩নং ষষ্ঠীতলা রোডে একটি কালাজ্বর চিকিৎসাকেন্দ্র খোলা হইয়াছে। কলিকাতা মেডিকেল কলেজের ভূতপূর্ব্ব হাউস ফিজিসিয়ান সুবর্ণ পদক প্রাপ্ত ডাঃ শ্রীযুক্ত নগেন্দ্র নাথ দে এম. বি মহাশয় এই কেন্দ্রে চিকিৎসার ভার লইয়াছেন উক্ত স্বাস্থ্য বিভাগ যক্ষ্মা রোগ নিবারণের চেষ্টাও করিতেছেন।

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যশিক্ষা—

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্কুল ও কলেজ সমূহে যে স্বাস্থ্য জ্ঞান শিক্ষা দেওয়া হয়, তাহা ছাত্রদের শরীরের দিকে তাকাইলেই বুঝা যায়, আজকাল পাঠশালার ছোট ছোট বালক বালিকাগণকে স্বাস্থ্যজ্ঞান শিক্ষা দেওয়া হয় তাহার অধিকাংশই তাহারা বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ভুলিয়া যায়। সাধারণ স্কুল কলেজেও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে পাঠ দেওয়ার ব্যবস্থা না করিলে

ভ্রম সংশোধন—

এই সংখ্যার ১৯৫ পৃষ্ঠায় প্রথম প্যারাতে লেখা হইয়াছে বাংলার সরকার বাহাদুর কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতির হস্তে দান করিয়াছেন। ঐ টাকা সরকার আমাদের হাতে দিবেন বলিয়াছেন কিন্তু এখন পর্য্যন্ত আমরা ঐ টাকা পাই নাই।

শ্রীগোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়।

Printed and Published by Dr. Kunja Behari Mondal, at the Bengal Art Studio & Printing Ltd.

সুপক্ক আঙ্গুরের রস হইতে সিরাপ অনন্তমূল অশ্বগন্ধা গ্লিসিরোফস্ফেট
প্রভৃতি সংমিশ্রণে
বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত
মূল্য প্রতি বোতল ১৲ টাকা ডাঃ মাঃ স্বতন্ত্র
একত্রে তিন বোতল ২৸৹ আনা ডাঃ মাঃ স্বতন্ত্র
আঙ্গুরিণা
অজীর্ণ
অম্ল, ডিস্পেপসিয়া প্রভৃতি নাশক।
লিভারের সর্ব্বরোগ ও স্নায়ুবিক দৌর্ব্বল্য নাশক।
সর্ব্বত্র বলকর নার্ভাইন টনিক। পাওয়া যায়।
এজেন্টস, শাহ এণ্ড কোং কেমিষ্টস্ এণ্ড ড্রগিষ্টস্ ৩নং বিডন ষ্ট্রীট
মহেশচন্দ্র ভট্টাচার্য্য এণ্ড কোং ৩/১ বনফিল্ডস্ লেন।
—: কলিকাতা :—

আরও কত দিন ম্যালেরিয়া জ্বরে জীর্ণ দেহে কাঠিসার হইয়া অন্ধের মত যা' তা' ঔষধ খাইয়া কাজের বাহির হইয়া থাকিবে?

ম্যালোটনিক

৩।৪ দাগ খাইলে জ্বর ম্যাজিকের মত

কোথায় উড়িয়া যায় তাহা শুনেন নাই

সোল এজেণ্টস বল্লভ এণ্ড কোং
১০১ কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

মূল্য কমিল

বড় বোতল

১৬ দাগ

৸৵০ চৌদ্দ আনা।

ছোট বোতল

৮ দাগ

৷৹

আট আনা।

"স্বাস্থ্যে"র নিয়মাবলী

মূল্য।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয় ; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকেও ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয় মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা।

"স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া তাহাদের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর।

রিপ্লাইকার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি।

টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয় রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

যিনি "স্বাস্থ্যের" জন্য ১৫জন গ্রাহক ঠিক করিয়া দিবেন তিনি এক বৎসর বিনামূল্যে "স্বাস্থ্য" পাইবেন।

বিজ্ঞাপন।

কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠা

Foreign Rate Rs. 20 per page

পূর্ণ পৃষ্ঠা	১৬৲
অর্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম	৯৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অর্দ্ধ কলম	৫৲

বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলি
সম্পাদক ও কার্য্যাধ্যক্ষ
কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

LACTOGEN does not COMPETE with OTHER MILK POWDERS, it STANDS ALONE as a preparation

Specially designed for the baby from birth, and the nursing mother.

Cow's milk reduced to powder form has, for many years, been a method of milk preservation, but it is only Lactogen which presents

A Powder Milk containing nothing Foreign to Cow's Milk and yet so closely resembling Human Milk that, in its chief constituents, it is to all practical purposes identical.

MILK FAT.

A recent analysis by the Guindy Institute certifies that in its dry state, Lactogen contains 26·675 per cent. which provides a maximum of this all important constituent and allows, under dilution, a percentage of 3·13 which compares with the average 3·10 per cent found in human milk, thereby ensuring weight, warmth, and growth of tissue without depending on a large proportion of less easily digested protein or carbohydrate.

A part from this sufficiency of fat obviating a greater demand on the digestive organs than they will tolerate, is the important process of manufacture, whereby the milk fat itself is subjected to a special treatment, which reduces the globules to such a minute size that they remain in a more finely emulsified condition than the fat in either human or cow's milk, and are digested and assimilated with greater ease and a markedly lessening of any likelihood of fat indigestion.

LACTOSE.

The proportion of this, the one **and only carbohydrate present**, is 6·38 per cent. a figure comparable with the 6·60 per cent. found in human milk. It is important to remember that the carbohydrate of Lactogen being represented by **Lactose only**, it is entirely free from Starch, Maltose, Dextrin, and Cane Sugar, and is therefore thoroughly effective in yielding the required force and energy in an assimilable, non-fermentative form.

PROTEIN.

With the quantity of Lactose relatively correct there is no excessive disproportion of the protein elements. Cow's milk containing a greater quantity of protein than human milk, the 2·80 per cent. found in Lactogen dose not compare unfavourably with the 2·00 per cent. of human milk, especially as a particular desiccating process alters the caseinogen so that instead of forming into a lumpy curd it produces a finely divided flocculent curd which, closely resembling that of human milk, is easily digestec and allows the maximum quantity of organic phosphorous to be assimilated without inducing indigestion and colic.

ACCESSORY FOOD FACTORS.

In the preparation of Lactogen the preservation of these has had the most careful consideration. The cows from which the milk is obtained are grass fed in order that the anti-scorbutic vitamines might be as abundant as possible and the raw milk is reduced to powder form at the source of supply so that it might be treated immediately after milking and thereby obviate the risk of infection by putrefactive germs.

The whole process of desiccation, occupying as it doese only a few moments, assures the presence of the antirachitic and anti-neuritic factors, while practical experience and clinical observation give every reason to presuppose the presence of the much debated anti-scorbutic factor.

Every detail of manufacture has been designed with a view to obtaining a preparation entirely free from pathogenic micro organisms and yet presenting a correct balance of food values comparable with human milk and, like human milk, containing the all-important accessory food factors.

INVESTIGATION INVITED & SPECIAL TERMS TO HOSPITALS & DOCTORS.

FREE SAMPLE ON APPLICATION TO—

NESTLE & ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.

P. O. BOX No. 306, CALCUTTA.

দ্বিতীয় বর্ষ

বার্ষিক মূল্য ২৲

Organ of the Central Co-operative Antimalaria Society Ltd.

সম্পাদক— রায় বাহাদুর ডাক্তার গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এম.বি
ও ডাক্তার ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম.বি।

স্থূলান্ত্র(a) অন্ত্রের অবস্থা পুরিষজসার দরুণ Dyschezia স্থগিত অবস্থা।

অন্ত্রের সাধারণ অবস্থা।

বস্তিকুণ্ডের Sigmoid সংযোগে স্বাভাবিক কার্য্যকরী শক্তির হ্রাস।

রোগের অবস্থা।

অন্ত্রসম্বন্ধীয় রোগসমূহে নিখিল বিশ্বে প্রতিষ্ঠা সম্পন্ন

একজন বিশিষ্ট অন্ত্র-চিকিৎসার বিশেষজ্ঞ বলেন যে, দীর্ঘকাল স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতার জন্য স্থূলান্ত্রের গাত্রে যে ছোট থলি প্রস্তুত হইয়া থাকে, উহাই অন্ত্র পরিষদের প্রদাহ। (Dwertienlitis) এই থলিগুলি পুরিষদ্রব্যে পরিপূর্ণ হইয়া সত্বরই প্রদাহ আনয়ন করে এবং উহা হইতেই অন্ত্রের মধ্যে ক্ষত, স্ফোটক বা অস্বাভাবিক সংযোগ হইয়া থাকে। তিনি বলেন এই অবস্থার প্রতিবিধান করিতে হইলে অতি স্বযত্নে, সহজ পরিপাককারী আহার ও একটি অন্ত্র মসৃনকারী ঔষধ প্রয়োগের প্রয়োজন হয়।

অন্ত্র সম্বন্ধীয় যাবতীয় বিশৃঙ্খলার সুশৃঙ্খলা আনয়ন করিতে মসৃণকারী ঔষধিগুলির মধ্যে, "নুজোল" অদ্বিতীয়। অন্ত্রমধ্যস্থিত পদার্থের সহিত "নুজোল" মিশ্রিত হয় এবং উহাকে তৈলাক্ত করে। এইরূপে মল আর্দ্র ও নরম থাকে এবং উহা যে কেবল সহজেই অন্ত্র মধ্যদিয়া নির্গত হইবার সক্ষম, তাহাই নহে কোনরূপ বেগ না দিয়াই স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় বহির্গত হইয়া থাকে।

অন্ত্রগুলির মধ্যে সময়ে সময়ে যে সমস্ত ময়লা জমা হইয়া থাকে, নুজোল সেই মিশ্রিত স্তর বা জমাট ময়লার ভিতর প্রবিষ্ট হইয়া ঐগুলিকে নরম করিয়া যতক্ষণ পর্যন্ত না সম্পূর্ণরূপে অপসারিত হয় ততক্ষণ খণ্ডে খণ্ডে বিচ্ছিন্ন করিয়া থাকে।

নুজোল অন্ত্র মসৃণকারী বিরেচক নহে এবং সেই জন্য ইহার কার্য্যাবলী রেড়ির তৈল বা অন্য কোন জোলাপ কিম্বা বিরেচক হইতে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। কোনরূপ পরিপাককারী নির্য্যাস ইহার উপর কার্য্যকরী বা শারীরক্রিয়াদ্বারাও ইহা শোষিত হইতে পারে না। নুজোলের প্রত্যেক বিন্দু যাহা শরীরে প্রবেশ করে, সমস্তই মলদ্বার দিয়া নির্গত হইয়া যায়। নুজোল অন্ত্রের কোমল স্তর গুলিকে নিরাপদ করে, প্রদাহিত বা ক্ষয়িত স্থানে বিস্তারিত হয় এবং তাহাদের সারিয়া যাইবার সুযোগ প্রদান করে।

নুজোল মসৃণকরণ দ্বারা প্রকৃতিকে কোষ্ঠবদ্ধতা অতিক্রম করিতে সাহায্য করে, জমাট বাধা রহিত করে, এবং বদ্ধতা নিবন্ধন শরীরে বিষ-সঞ্চয় (auto-intoxication) হইতে রক্ষা করে। ইহা পৃথিবীর সর্ব্বস্থানে বিশিষ্ট চিকিৎসকগণ দ্বারা ও হাসপাতালে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

Nujol

রেজিষ্টার্ড ট্রেড মার্ক

ষ্ট্যাণ্ডার্ড অয়েল কোং (New Jersey) দ্বারা প্রস্তুত

এজেন্টস্—

ফোলার্ড মুলার এণ্ড ফিপস (ইণ্ডিয়া) লিমিটেড

১, ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট, বোম্বাই ১৪-১৬ গ্রীণ ষ্ট্রীট,

A Safe, Pleasant and Sure Remedy for the
Stomach Disorders and Teething Pains of Babies.
A small dose of Woodward's Gripe Water instantly relieves stomachache, flatulence and indigestion. Given regularly it keeps the digestion healthy and prevents diarrhœa. It also soothes painful gums, makes teething easy and enables baby to enjoy peaceful sleep. Woodward's Gripe Water is very pleasant, and safe because it does not contain any sleeping drugs.
Sold at all Chemists and Bazars.
IMPORTANT TO MOTHERS
WOODWARD'S CELEBRATED
"GRIPE WATER"
WOODWARD'S
"Gripe Water"
KEEPS BABY WELL

ব্রিটানিয়া বিস্কুট।

Taste and See!

সর্ব্বোৎকৃষ্ট, স্বদেশজাত

ব্রিটানিয়া বিস্কুট ব্যবহারে

প্রত্যেক গৃহস্থই

আনন্দ ও

তৃপ্তিলাভ করিবেন।

ইউনিপ্যাথি।

যাঁহারা মনে করেন যে, ঔষধ তীব্র, কটু, তিক্ত, কষায় স্বাদ ও বিষাক্ত না হইলে রোগ আরাম হয় না, তাঁহারা যদি কয়েকদিন স্বাদহীন ও বিষহীন ইউনিপ্যাথিক ঔষধগুলি ব্যবহার করেন, তাহা হইলে তাঁহারা স্পষ্ট বুঝিতে পারিবেন যে, এই সকল ঔষধে যেরূপ দ্রুত, স্থায়ী ও সুন্দর ফল হয়, অন্য কোনও ঔষধে সেরূপ ফল হয়না এবং তাহার ফলে কুইনাইন, ক্লোরোডাইন, সোডা, মর্ফিয়া, মৃগনাভি, মকরধ্বজ প্রভৃতি ঔষধে এবং দেহমধ্যে বিষ-প্রক্ষেপ চিকিৎসায় তাঁহাদের যে দৃঢ় বিশ্বাস আছে, তাহা টলিবে। পত্রযোগে মফস্বলে শিক্ষা ও পরিক্ষান্তে ডিপ্লোমা প্রদত্ত হয় এবং ক্যাটালগাদি বিনা মূল্য প্রেরিত হয়।

বটব্যাল এণ্ড কোং

১৭২ নং বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ডিট্‌জ্‌ "জুবিল্যার" লণ্ঠন

ধোঁয়া হয় না বা বাতাসে নিভিয়া যায় না।

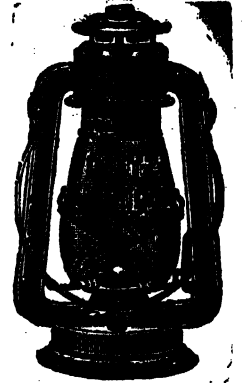
উজ্জ্বল টিন, পিত্তল ও নিকেল তিন প্রকারে প্রস্তুত পাওয়া যায়।

অনেকদিন চলে — দেখিতে সুন্দর

কম তেল পোড়ে দামও সস্তা

মনে রাখিবেন—

১৮৪০ খৃষ্টাব্দ হইতে আজ পর্য্যন্ত

সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট

সচিত্র মূল্য তালিকা নিম্ন ঠিকানায় পাইবেন।

Agents :—ELLIOTT & Co., Ltd.—*7/A, Clive Row, Calcutta.*

ওটিন ফেস্‌ক্রীম

কিনিবেন

মূল্য এক কৌটা ১৷০ মাত্র।

৩৲ তিন টাকা বড় কৌটা,

ছোট কৌটার তিন গুণ।

পরিবর্ত্তে অন্য কিছু

গ্রহণ করিবেন না।

কারণ একমাত্র ওটিনই আপনার চর্ম্মের রং উজ্জ্বল করিয়া প্রকৃত সৌন্দর্য্য প্রদান করে।

ওটিন স্নো—এক কৌটা মূল্য ৪৲ মাত্র।

Oatine

TOILET PREPARATIONS

ওটিন।

মুখশ্রী ও সৌন্দর্য্য

বৃদ্ধি করিতে সর্ব্বোৎকৃষ্ট

ইহা কেবল স্ত্রীলোকদিগের

জন্য নহে,

পুরুষেরাও ইহা ব্যবহারে

মুখের সৌন্দর্য্য

রক্ষা করিতে

পারিবেন।

ওটিন টুথ পেষ্ট ... ... ওটিন সোপ

ওটিন ফেস্ পাউডার ... ... ওটিন সেভিং ষ্টিক্

ওটিন দাবণ্ পাউডার ... ... ওটিন সেভিংক্রীম

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। মহলয়া		৫। গর্ভে সন্তানের মৃত্যু	
শ্রীভাগবত কুমার শাস্ত্রী	২২৫	শ্রীবিভূতি ভূষণ ভট্টাচার্য্য	২৫১
২। খাদ্য			
শ্রীঅতয় কুমার সরকার	২২৭	৬। সন্দেহ ভঞ্জন	২৫২
৩। কলিকাতা যক্ষ্মা রোগ নিবারণের উপায়			
ডাঃ শ্রীগোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়	২৩৩	৭। সমিতির সংবাদ	২৫৩
৪। যাই কোথা			
শ্রীতরুণ চন্দ্র বসু	২৪৯	৮। বিবিধ	৩২৩

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তমম্"

দ্বিতীয় বর্ষ | আশ্বিন, ১৩৩১ | অষ্টম সংখ্যা

মহালয়া—

(লেখক প্রফেসর শ্রীভাগবত কুমার শাস্ত্রী এম, এ,)

বৈষ্ণক গণনারীতিতে আশ্বিন কার্ত্তিক শরৎ-কাল। বাহ্যপ্রকৃতির দিকে তাকাইলে এমন মনোরম কাল আর নাই। বর্ষার ঘোলা জল এখন স্বচ্ছ নির্ব্বিষ—স্বাদু ও পথ্য। সরোবরে সর্ব্বত্রই ফুটন্ত পদ্মের মনোহর শোভা আর সেই পদ্মের গন্ধে বায়ু ভোরপূর। আকাশ সম্পূর্ণ পরিষ্কার, আর সেই পরিষ্কার নীল আকাশে রাত্রে গ্রহনক্ষত্রের বিশেষতঃ জ্যোৎস্নারাত্রে চন্দ্রের আলোকচ্ছটা বড়ই প্রাণ-স্পর্শিনী। পথ ঘাটের কাদা শুকাইয়াছে বা শুকাইতেছে, সুতরাং চলা ফেরায় বড় কষ্ট নাই। বর্ষার কারাবদ্ধ প্রকৃতি এখন সর্ব্বতোভাবেই কারামুক্ত। সর্ব্বত্রই বাহ্যদৃষ্টিতে সেই প্রকৃতি হাসিতেছে। আর শস্য সমৃদ্ধিতে সমৃদ্ধিমতী হইয়া সে চারিদিকেই নিজের গৌরব অনুভব করিতেছে। কিন্তু বিধতার সৃষ্টির এমনি অদ্ভুত রহস্য যে কোথাও নিরবচ্ছিন্ন সুখ সৌভাগ্য খুঁজিয়া পাইবার জো নাই। শরতের ঐ প্রাকৃতিক সৌভাগ্যও তাই অন্তর্জ্বরে জর্জ্জরিত। প্রকৃতি শরতে সবদিকেই ভোগের পসরা সাজাইয়া রাখিয়াছে বটে, কিন্তু দুর্ভাগ্য মানব শরতের এই ভোগ প্রাণ ভরিয়া ভোগ করিতে পায় না। পায় না কেন? পায়না রোগ-ভয়ে। শরতে যত রোগের ভয় এত ভয় অন্য কোন ঋতুতেই নাই। দুর্ভাগ্য বাঙ্গালী একথা হাড়ে হাড়ে বুঝে। স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকা মাত্রেই জানেন যে জ্বরে এদেশে যত লোক মারা যায় এত আর কোনও রোগেই মরে না। আর এই জ্বর রোগের মধ্যে এখন ম্যালেরিয়া জ্বরই বাঙ্গলার নর নারীর প্রধান শত্রু। শরতেই এই ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রকোপ প্রধান ভাবে পরিদৃশ্যমান। যিনি বাঙ্গালার মফঃস্বলের একটুও খবর রাখেন তিনিই জানেন আশ্বিন কার্ত্তিকে বাঙ্গলার ঘরে ঘরে ম্যালেরিয়া জ্বর, আর সেই জ্বরে ঐ সময়ে সমগ্র বাঙ্গলায় মৃত্যু-সংখ্যা কি ভীষণ!

পূর্ব্বে এদেশে এত ম্যালেরিয়া অবশ্যই ছিল না, জ্বরে মৃত্যু-সংখ্যাও সুতরাং মোটের উপর অবশ্যই কম ছিল। তাহা হইলেও আশ্বিন কার্ত্তিকের মৃত্যু-সংখ্যা, প্রধান ভাবে জ্বররোগে মৃত্যু-সংখ্যা সমগ্র বৎসরের হিসাবে খুবই বেশী ছিল তাহাতে সন্দেহ নাই। ম্যালেরিয়া থাকুক আর নাই থাকুক স্বাভাবিক দোষজ জ্বরের উৎপত্তির কারণ শরতে প্রবল ভাবেই বর্ত্তমান থাকে।

বর্ষার কারারোধ হইতে মুক্তিলাভ করিয়া, আর চারি

দিকে প্রকৃতিক ভোগের উপকরণ পাইয়া, স্বভাবতই মানুষের ভোগের লালসা শরতে বাড়িয়া উঠে। কিন্তু লালসা বাড়িলে কি হয়! সেই লালসা চরিতার্থ করিতে যাইলেই বিপদ্। দিবসের রৌদ্র—"বালাতপ"—"কন্যারাশিগত সূর্য্যের তাপ" তাহার পক্ষে বৈদ্যকমতে বিষতুল্য, ভীষণ পিত্ত-শ্লেষ্মবর্দ্ধক। আবার শরতের রজনীর সেই নির্ম্মল জ্যোৎস্না—আহা তাও তার ভোগ করিবার জো নাই। আশ্বিন কার্ত্তিকের হিম পাষাণকেও ভেদ করে। এই হিম বৈদ্যক মতে অতিরুক্ষ ঘোর বায়ুবর্দ্ধক। তবেই দিনে-রেতে গা নাড়িয়া বেড়াইলেই মানুষকে তখন "ত্রিদোষের" প্রকোপে পড়িতেই হয়। গা নাড়িয়া না বেড়াইলেও ত সংসারযাত্রা নির্ব্বাহ করা চলে না। কাজেই ত্রিদোষের হাত হইতে, বিশেষ পিত্ত শ্লেষ্মার হাত হইতে, অব্যাহতি পাইতে হইলে শরতে উপযুক্ত ঋতুচর্য্যা অবলম্বন করিতে হয়। স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকারা এই সমস্ত ঋতু-চর্য্যার নিয়ম নিশ্চয়ই কিছু কিছু জানেন। যাহারা না জানেন তাঁহারা আজ কালকার পঞ্জিকা দেখিলেও এ সম্বন্ধে কতকটা মোটামুটি জ্ঞান অর্জ্জন করিতে পারিবেন।

নিজ শরতের এই দোষ। তাহার উপর আবার সঞ্চিত দোষের মাত্রাটাও বড় কম নয়। বর্ষাকালে শ্রাবণ ভাদ্রে তিনটা দোষই বায়ু পিত্ত-কফ সবই, মানুষের কুপিত হইয়া উঠে। ভাদ্র মাসে সেই দুরন্ত রৌদ্রের তাপে সিংহস্থ সূর্য্যের বিক্রমে, ভাদুরে পচানে, পিত্ত শ্লেষ্মা, বিশেষ পিত্ত অতিরিক্তভাবেই মানুষের শরীরের মধ্যে প্রবল হইয়া উঠে। বর্ষার এই দোষ উপযুক্ত ভাবে উপযুক্ত সময়ে ঋতুচর্যার নিয়মে তাহার প্রতিকার না হইলে শরতে পাকিয়া উঠে। ঐ দোষ পাকিয়া উঠিলে পিত্ত শ্লেষ্মজ ব্যাধি সমূহের, বিশেষতঃ পিত্ত-শ্লেষ্মজ জ্বরের, আক্রমণ দেশমধ্যে স্বভাবতঃই ব্যাপক হইয়া পড়ে। তাহার উপর শরতের দোষ যোগ দিলেই সোণায় সোহাগা। অধিকাংশ স্থলে ঘটেও তাই। তাই আশ্বিন কার্ত্তিকে মৃত্যুর হার স্বভাবতই খুব বেশী।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি এখন আবার এই স্বাভাবিক দোষের উপর, গোদের উপর, বিষফোড়া দেখা দিয়াছে, দেশে ম্যালেরিয়া বিষ প্রবেশ করিয়াছে। কেন করিয়াছে সে কথার বিচার এখানে অনাবশ্যক। তবে করিয়াছে ইহা প্রত্যক্ষ, এবং আপাততঃ আশ্বিন কার্ত্তিকের স্বাভাবিক দোষের ও সঞ্চিত দোষের সহিত এই ম্যালেরিয়া দোষের প্রতিকারও বাঙ্গালীর শারদীয় ঋতুচর্য্যাবিষয়ক কর্ত্তব্যের মধ্যে। নিরন্ন দুর্ব্বল বাঙ্গালী অমনিই ত মরিয়া আছে, তাহার উপর এত অত্যাচারের প্রতিকারের বল পাইবে কোথায়? বল পায় না বলিয়াই দেশ আশ্বিন কার্ত্তিকে উজাড় হইতে থাকে। দেশে আশ্বিন কার্ত্তিকের মরক ভাবিলে সত্য সত্যই হৃদয় অবসন্ন হইয়া পড়ে। মনে হয় যম বুঝি এই সময়ে প্রচণ্ড মূর্ত্তি ধারণ করিয়া দেশ গ্রাস করিতে উদ্যত হয়।

আশ্বিন কার্ত্তিকে মরকের এই হিড়িকের কথা প্রাচীনেরা নানাভাবে তাঁহাদের ধর্ম্ম গ্রন্থ সমূহের মধ্যে উপনিবদ্ধ করিয়া রাখিয়া গিয়াছেন। বাঙ্গালীর প্রবাদ বাক্যেও এই মরকের কথা নানারূপ রূপক কল্পনায় পরিণতি লাভ করিয়াছে। এই সময়ে যমের বাটীর চার দুয়ার খোলা, আকাশেও 'যমের জাঙ্গাল' (ছায়াপথ বা হরিতালী) লোকের প্রাণে রাত্রে ঐ মরকের কথাই জাগাইয়া তোলে। ধর্ম্ম শাস্ত্রেও বলে—যমলোকবাসী পিতৃগণ (সমস্ত মানবের পূর্ব্ব-পুরুষগণের প্রেতাত্মারা) এই সময়ে যমভবনের সমস্ত দ্বার উন্মুক্ত হওয়াতে বাহিরে আসিয়া মানবগণের নিকট পিতৃ-পুরুষের প্রাপ্য পিণ্ডের দাবী করেন।

স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাদের অনেকেই হয়ত জানেন না যে কোন সময়ে কোন তিথিতে যমভবনের সমস্ত দ্বার এই-রূপে উন্মুক্ত হয়। সেই তিথি, সেই ভীষণ সময়, চান্দ্র আশ্বিন মাসের প্রবৃত্তির মুখেই, চান্দ্র ভাদ্র মাসের শেষ তিথি—মহালয়া অমাবস্যা। ঐ তিথিতেই যমদ্বারগুলি সব খোলা হয়, পিতৃপুরুষগণ পিণ্ডের জন্য মর্ত্ত্যলোকে আসেন। আর তাঁহারা ফেরেন চান্দ্র আশ্বিনের অমা-

বন্যার প্রাকালে, ভদ্রকালীর পূজার পূর্ব্বতিথিতে—'ভূতচতুর্দ্দশীতে'।

স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাদের মধ্যে চান্দ্র সৌর মাসের ভেদ যাঁহারা জানেন, তাঁহারাই জানেন যে, মহালয়া সাধারণতঃ সৌর আশ্বিনে এবং ভূতচতুর্দশী সাধারণতঃ সৌর কার্ত্তিকেই পড়িয়া থাকে। ফল এই উভয় তিথির মধ্যবর্ত্তী কাল অতি ভীষণ, অর্থাৎ মোটামুটি আশ্বিন কার্ত্তিকে যমের রুদ্রমূর্ত্তি। এই কালের কবল হইতে উদ্ধার পাইয়াই 'ভদ্রকালীর পূজা' এবং 'যমদ্বিতীয়ায়' যমের পূজা। যে মহালয়ার এই ভীষণ কালের আরম্ভ, যেদিন যমালয়ের সব দ্বার প্রথম উন্মুক্ত হয়, সেই দিন বিনা কারণে কি হিন্দুরা প্রেতাত্মাদের, পিতৃপুরুষদের, তৃপ্তির জন্য ব্যগ্র হয়?

খাদ্য

[লেখক—শ্রীঅভয়কুমার সরকার এম, বি, ডি, পি,এইচ,
ডিষ্ট্রিক্ট হেল্‌থ অফিসার—ফরিদপুর]

যাহা আমরা খাই এবং যাহা দ্বারা আমাদিগের শরীরের পুষ্টি সাধন ও শক্তি সঞ্চয় হয় তাহাই যথার্থ খাদ্য। চা, কাফি প্রভৃতি পদার্থ খাদ্যরূপে পরিগণিত হইতে পারে না। কতকগুলি খাদ্য দ্রব্য আবার স্বাভাবিক অবস্থাতেই শরীর পোষণের উপযোগী হইয়া থাকে, যেমন দুগ্ধ, চিনি, সুপক্ক ফল ইত্যাদি, অপরগুলি ব্যঞ্জনাদি কৃত্রিম উপায়ে পরিবর্ত্তিত না হইলে ব্যবহারের উপযোগী হয় না, যথা—ফল, ডাল, ময়দা, মাংস, মৎস্য, তরকারী প্রভৃতি।

প্রত্যেক লোকই বেশ বুঝিতে পারেন খাদ্যের প্রয়োজন কি; যাহারা অধিক দিন উপবাস করিয়াছেন তাহারা অবগত আছেন যে উপবাসে শরীর কিরূপ দুর্ব্বল ও কার্য্যে অপটু হয়। দীর্ঘ উপবাসে শরীর শীর্ণ ও জীর্ণ হয় এবং অস্থিসমূহ প্রকটিত হইয়া উঠে দুর্ভিক্ষের সময় কত হতভাগ্য দরিদ্র অধিবাসী আহার অভাবে কঙ্কালসার এবং মৃত্যু-মুখে পতিত হয়। কিন্তু ঐ সকল লোকদিগকে কিছু খাইতে দিলে তাহাদিগের দেহ পুনরায় পুষ্ট ও সবল হয়। এখন বুঝা যাইতেছে যে আহার না পাইলেই শরীর ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং আহার পাইলেই শরীর পুনরায় পুষ্ট ও সবল হইয়া উঠে।

এখন দেখা যাইতেছে যে খাদ্য প্রধানতঃ দুইটী কার্য্য করিয়া থাকে।

১। শরীরের পুষ্টি সাধন।

২। বল বিধান।

আমরা যে কোন প্রকার কার্য্য করি না কেন তাহাতেই শারীরিক পরিশ্রম হয় এবং এই পরিশ্রম জনিত কার্য্যে শরীর ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। চলা ফেরা, উঠা, নাবা, দৌড়ান ব্যায়াম করা প্রভৃতি যে কোন কার্য্য করিবার সময় দেহ-স্থিত মাংস পেশী সমূহের নিয়ত আকুঞ্চন ও প্রসারণ হয় একারণ উহারা ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। পাঠাভ্যাস চিন্তা প্রভৃতি মানসিক কার্য্যের দ্বারাও মস্তিষ্কাদি শারীরিক যন্ত্রের ক্ষয় সাধিত হইয়া থাকে। যদি কোন ব্যক্তিকে ওজন করিয়া কোন গুরুতর পরিশ্রমের কার্য্য করিতে দেওয়া যায় এবং কার্য্য শেষ হইলে পুনরায় তাহায় ওজন হইল বা তাহা হইলে দেখা যাইবে যে সেই ব্যক্তি ওজনে কমিয়াছে। এরূপ ওজন কম হইবার কারণ আমাদের শরীর অভ্যন্তরে সর্ব্বদা একপ্রকার দহন ক্রিয়া সংশাধিত হইতেছে এবং তদ্দারা দেহের ক্ষয় সংশাধিত হইতেছে। যত অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করা যায় শরীরের মধ্যে দহন ক্রিয়া তত শীঘ্র

সম্পাদিত হয়। প্রত্যক্ষ ভাবে কোন পরিশ্রম না করিলেও আমাদিগের শরীর নিয়ত মৃদু ভাবে দগ্ধ হইয়া ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে। কারণ আমাদের ইচ্ছার উপর নির্ভর করে না। আমাদের নির্দ্দিষ্ট অবস্থার ও হৃদপিণ্ড ও ফুসফুস কতিপয় যন্ত্র কার্য্য করিতে থাকে।

আমাদের শরীর যে দগ্ধ হইতেছে তাহার প্রধান প্রমান এই যে কাঠ বা কয়লা পুড়িলে যে সকল পদার্থ উৎপন্ন হয় শরীরের ভিতর দহন ক্রিয়া সম্পন্ন হইয়াও সেই সকল পদার্থ উৎপন্ন হয়। তবে প্রভেদ এই যে কাঠ বা কয়লা পুড়িলে তাপ ও আলোক উৎপন্ন হয় কিন্তু আমাদের শরীরের ভিতর ছাই চাপা ঘুটের আগুনের মত মৃদু দহন ক্রিয়া সম্পাদিত হয় উহাতে কেবল তাপ উৎপন্ন হয় মাত্র আলোক উৎপন্ন হয় না। এই প্রতি নিয়ত ক্ষয় পুরনের জন্য খাদ্যের আবশ্যক কিন্তু শরীর বৃদ্ধি সাধনের জন্যও খাদ্যের আবশ্যক। একটী সদ্যোজাত শিশু দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া কালে একজন পূর্ণ-দেহ মনুষ্যে পরিণত হয়। ইহা হইতে সহজেই বুঝা যাইতেছে আমরা শরীর বৃদ্ধিসাধনের জন্য খাই কি না? খাদ্য না গ্রহন করিলে শারীরিক তাপ জন্মে না। তাপ জননের অভাবে শারীরিক বল জন্মে না। এবং বল উৎপাদন না হইলে মানুষ কোন প্রকার কাজ করিতে সক্ষম হয় না। অতএব দেখা যাইতেছে যে খাদ্যের প্রয়োজনীতা প্রধানতঃ চারি প্রকারঃ—

১। শারীরিক ক্ষয় নিবারণ।

২। দেহের বৃদ্ধি সাধন,

৩। তাপ চলন—

৪। বল উৎপাদন।

যে সকল খাদ্য আমরা সত গ্রহন করি তাহার মধ্যে সকল খাদ্যই এই চারিটী কার্য্য সম্পাদন করিতে সমভাবে উপযোগী হয় না। কোন খাদ্য শরীরের ক্ষয় নিবারণ বা বৃদ্ধি সাধনের উপযোগী, কোনটী বা তাপ উৎপাদনের সহায়ক এবং কার্য্য কারী শক্তির জনয়িতা।

সাধারণ অভিজ্ঞতার দ্বারা আমরা বুঝিতে পারি যে একটী দুগ্ধ পোষ্য শিশু তাহার শরীর গঠনের উপযোগী সকল দ্রব্যই কেবল মাত্র দুগ্ধ হইতেই গ্রহন করিয়া থাকে, তবে দেখা যাইতেছে যে এই দুগ্ধই ঐ শিশুর পক্ষে একমাত্র খাদ্য। এই দুগ্ধ বিশ্লেষণ করিলে আমরা নিম্ন লিখিত বিভিন্ন উপাদান দেখিতে পাই।

১। ছানা বা আমিষ জাতীয় উপাদান (Proteid or nitrogenous food)

২। মাখন বা তৈল জাতীয় পদার্থ (Fat)

৩। শর্করা বা তৈল জাতীয় পদার্থ (Carbohydrates)

৪। লবন জাতীয় উপাদান (Salts)

৫। জল (Water)

পূর্ণ বয়স্ক মানুষ শুধু দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলেও শরীর রক্ষা ও শক্তি উৎপাদন করিতে সমর্থ হয় কিন্তু শুধু দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে প্রত্যেকের প্রত্যহ অন্ততঃ ৩।৪ সের দুগ্ধ পান করা দরকার।

এত অধিক পরিমান দুগ্ধ পান করিলে জল ও অপর দুই এক জাতীয় উপাদান প্রয়োজনাতিরিক্ত গ্রহণ করা হয় সুতরাং ইহা দ্বারা পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির স্বাস্থ্য রক্ষার বিশেষ ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে। বিশেষ প্রত্যহ একরূপ আহার গ্রহণ করিলে বিতৃষ্ণা জন্মে একারণ প্রত্যহ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইবার সম্ভাবনা কিন্তু দুগ্ধের মধ্যে যে সব উপাদান থাকে সে গুলি কি শিশু কি পূর্ণ বয়স্ক সকলের পক্ষেই শরীর পোষণের জন্য একান্ত প্রয়োজনীয়।

দেশ, কাল, বয়স ও রুচি ভেদে মানুষ ভাত, ডাল, মাছ, মাংস, রুটি, মাখন, আলু প্রভৃতি নানাবিধ খাদ্য সামগ্রী হইতে যথা পরিমান এই সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকে। প্রথম এই সকল বিভিন্ন উপাদনের প্রত্যেকটীরই ক্রিয়া ও গুণ সম্বন্ধে দুই চারি কথা বলিব।

১। ছানা জাতীয় উপাদান (Proteids) নিম্ন লিখিত খাদ্য দ্রব্যে অধিক পরিমানে থাকায় ইহাদিগকে ছানা

জাতীয় খাদ্যের অন্তর্গত বলা যায়, যথা মাছ, মাংস, ডিম্বের শ্বেতাংশ, ছানা, ডাল প্রভৃতি। যবের ছাতু ময়দা ও চাউল প্রভৃতি শ্বেতসার প্রধান অন্যান্য খাদ্যের ভিতরও এই জাতীয় উপাদান আবশ্যক পরিমানে বিদ্যমান আছে। এই জাতীয় খাদ্যের ভিতর নাইট্রোজেন অধিক পরিমানে থাকে। শরীরের মাংসপেশী ও অন্যান্য যন্ত্রাদির ক্ষয় পূরণ এবং পুষ্টি সাধন এই জাতীয় খাদ্যের প্রধান কার্য্য। এই জাতীয় উপাদান দ্বারা শারীরিক দহন ক্রিয়া সাধিত হইয়া কিঞ্চিৎ পরিমানে তাপ শক্তিও উৎপন্ন হয়।

২। মাখন জাতীয় উপাদান (Fat) মাখন, ঘৃত, চর্ব্বি ও নানাবিধ তৈল এই জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। ইহাদের মধ্যে নাইট্রোজেন থাকে না ইহারা কেবল কার্ব্বন হাইড্রোজেন ও অক্‌সিজেন দ্বারা নির্ম্মিত। শর্করা জাতীয় খাদ্যের মধ্যে যে পরিমান অকসিজেন থাকে এই জাতীয় খাদ্যের মধ্যে তদপেক্ষা অল্প পরিমান অকসিজেন থাকে। শারীরিক তাপ উৎপাদন করাই এই জাতীয় খাদ্যের প্রধান কার্য্য এবং এই তাপ হইতেই আমরা কার্য্য করিবার শক্তি প্রাপ্ত হই। মাছ, মাংস, ডাল প্রভৃতি ছানা জাতীয় খাদ্যের তাপ ও শক্তি উৎপাদন করিবার ক্ষমতা অতি সামান্য মাত্র। তৈল, ঘৃত, চর্ব্বি, মাখন, চাউল, ময়দা, আলু, গুড়, চিনি প্রভৃতি যাবতীয় মাখন ও শর্করা জাতীয় খাদ্য হইতেই আমরা শরীর রক্ষণোপযোগী তাপ ও শক্তি প্রাপ্ত হই।

৩। শর্করা জাতীয় উপাদান—চাউল, ময়দা, আলু, চিনি, গুড়, যব, গম প্রভৃতি এই প্রকার খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। এই সকল খাদ্যের মধ্যে নাইট্রোজেন নাই। মাখন জাতীয় খাদ্যের ন্যায় ইহারা কার্ব্বন হাইড্রোজেন ও অকসিজেন দ্বারা গঠিত, এবং ইহারা তাপ ও শক্তি উৎপন্ন করে কিন্তু পূর্ব্বোক্ত শ্রেণীর খাদ্যের দ্বারা যত পরিমান তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয় সেরূপ হয় না বটে, তবে তদপেক্ষা সহজে হয়। এই জাতীয় উপাদান হইতে শরীরস্থ মেদ নির্ম্মিত হয়, একারণ অধিক পরিমাণ ভাত, রুটী বা মিষ্টান্ন ভক্ষণ করিলে লোক মোটা হইয়া পড়ে।

৪। লবণ জাতীয় পদার্থের মধ্যে যে লবণ আমরা খাদ্যের সহিত প্রতিদিন খাই তাহাই সর্ব্ব প্রধান। লবণ একটী অবশ্য প্রয়োজনীয় খাদ্য, কিন্তু অপর বিবিধ খাদ্যের ভিতর উহা আমরা অপ্রত্যক্ষ ভাবে গ্রহণ করিয়া থাকি বলিয়া স্থল বিশেষে খাদ্য দ্রব্যের সহিত প্রত্যক্ষ ভাবে লবণ মিশ্রিত না করিলেও চলিতে পারে। লবণ খাদ্যের সহিত গ্রহণ করিলে মুখের লালা অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হয়। ইহা যকৃত বা পিত্ত প্রস্তুত করিতে সহায়তা করে এবং আমাশয় হইতে যে পাচকরস নির্গত হয়, তাহার অম্লাংশ লবণ হইতেই উৎপন্ন হয়। খাদ্য দ্রব্যের সহিত যে লবণ গ্রহণ করা হয় তাহা ছাড়া চূন ও ফস্ ফরাস ঘটিত লবণ, পটাস-ঘটিত লবণ ইত্যাদি নানাজাতীয় লবণ আমাদিগের বিবিধ খাদ্যের ভিতর অবস্থান করিয়া অস্থি এবং শারীরিক অন্যান্য যন্ত্রের গঠন কার্য্যের সহায়তা করে। লৌহগঠিত লবণ রক্ত কণিকার ভিতর থাকে বলিয়া উহা নিঃশ্বাস বায়ু হইতে অকসিজেন গ্রহণ করিতে পারে এবং তদ্দারা মৃদু দহন কার্য্য সম্পাদিত হইয়া তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়। ফলমূল, তরকারী প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে লবণ জাতীয় উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে থাকে, ইহাদিগের দ্বারা আমাদিগের রক্ত পরিষ্কার হয় এবং টাট্‌কা ফলমূল যদি অধিক দিন না খাওয়া যায়, তবে রক্ত বিকৃত হইয়া স্কার্ভি (Scurvy) নামক উৎকট রোগ জন্মিয়া থাকে। অবশ্য লবণ জাতীয় পদার্থ ছাড়া ঐ টাট্‌কা ফলমূলের ভিতরে ভাইটামিন নামক আর একপ্রকার উপাদানই রক্ত পরিস্কৃত করিয়া শরীর সুস্থ রাখে। অতএব লেবুর রস, টাট্‌কা ফলমূল ও তরকারী খাওয়া শরীর রক্ষার পক্ষে বিশেষ প্রয়োজন।

৫। জল—মনুষ্য শরীরের প্রায় ৭০ ভাগ জল। মল, মূত্র, ঘর্ম্ম প্রভৃতি বিবিধ প্রকারে শরীরের জলীয় ভাগ সর্ব্বদা নির্গত হইয়া যাইতেছে। দুগ্ধ, তরকারী, ঝোল প্রভৃতি নানা প্রকার খাদ্যের সহিত এবং স্বতন্ত্রভাবে জলপান করিয়া সেই ক্ষতি পূরণ করিয়া থাকি। রক্তের ভিতর অধিক পরিমাণে জল থাকায় উহা তরল অবস্থায় থাকে একারণ শরীরের

সর্ব্বত্র উহার সঞ্চরণের সহায়তা করে। জীর্ণ খাদ্যাংশ তরল রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্ব্বত্র সঞ্চালিত হয় এবং তদ্দ্বারা শারীরিক ক্ষয় পুরণ ও পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে। ইহা ছাড়া অজীর্ণ খাদ্যাংশ ও দেহোৎপন্ন নানা দূষিত পদার্থ জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া মল, মুত্র ও ঘর্ম্মের আকারে নিয়ত শরীর হইতে নির্গত হয়।

অতএব এখন দেখা যাইতেছে যে, স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য আমাদিগকে নানাবিধ খাদ্য দ্রব্য যথা পরিমাণ গ্রহণ করিয়া শরীর পোষণোপযোগী উপাদান সংগ্রহ করিয়া লইতে হয়।

খাদ্যের পরিমাণ নিরূপন—

বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতগণ বহু গবেষণা এবং পরীক্ষা করিয়া এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন যে, শরীর ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া যে সকল পদার্থ বাহির হইয়া যায় নাইট্রোজেন ও কার্ব্বন তাহাদের প্রধান উপাদান। তাঁহারা ইহাও স্থির করিয়াছেন যে, একজন শ্রমশীল সুস্থদেহ পূর্ণ বয়স্ক ইউরোপিয়ানের দেহ হইতে প্রত্যহ গড়ে ৩০০ গ্রেন নাইট্রোজেন ও ৪৫০০ গ্রেন কার্ব্বন—মল, মুত্র, ঘর্ম্ম, প্রশ্বাস বায়ু প্রভৃতি পদার্থের সহিত বহির্গত হয়। আমাদের শরীরের ওজন গড়ে ইউরোপিয়ানদিগের ওজন অপেক্ষ কম এবং সাধারণতঃ আমরা উহাদিগের অপেক্ষা কম পরিশ্রম করিয়া থাকি। সুতরাং আমাদিগের শরীর হইতে ৩০০ গ্রেনের কম নাইট্রোজেন প্রতি দিবসে বহির্গত হইয়া যায়, কিন্তু কার্ব্বনের পরিমাণ সমান থাকে। এখন আমরা ধরিয়া লইতে পারি যে ২৫০ গ্রেন নাইট্রোজেন প্রতিদিন গড়ে আমাদের একজন পূর্ণ বয়স্ক সুস্থ বাঙ্গালীর শরীর হইতে নির্গত হয়। অতএব সেই পরিমাণ খাদ্য আমাদের গ্রহণ করা উচিৎ—যাহা হইতে প্রতিদিন ২৫০ গ্রেন নাইট্রোজেন এবং ৪৫০০ গ্রেন কার্ব্বন পাইতে পারি। যে কোন প্রকার খাদ্য হইতে আমরা এই উভয় উপাদান পরিমিতরূপ পাইতে পারি না। মিশ্র খাদ্য গ্রহণ না করিলে প্রয়োজন মত দেহ রক্ষার উপাদান প্রাপ্ত হওয়া যায় না এবং এই কারণেই প্রত্যেক জাতির মধ্যে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য দ্রব্য মিলিত করিয়া আহার্য্য গ্রহণের ব্যবস্থা দৃষ্ট হয়।

প্রতিদিন বিভিন্ন জাতীয় খাদ্যের নির্জ্জল উপাদান পরিশ্রম ভেদে একজন সুস্থকায় সবল মানুষের পক্ষে কত আবশ্যক তাহা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

	সহজ পরিশ্রমে আউন্স	বিনা পরিশ্রমে আউন্স	অতিরিক্ত পরিশ্রমে আউন্স
১। ছানা জাতীয় উপাদান	৪.৫	.০২	৬.৫
২। মাখন জাতীয় ”	৩.৫	০.৫	৪.০
৩। শর্করা জাতীয় ”	১৪.০	১২.০	১৭.০
৪। লবণ জাতীয় ”	১.০	০.৫	১.৩
মোট	২৩.০	১৩.২	২৮.৮

ইহা ছাড়া পৃথক ভাবে জল পান করা দরকার। ইহাতে প্রকাশ থাকা দরকার যে যদিও নির্জ্জল খাদ্যর তালিকা দেওয়া হইয়াছে কিন্তু আমাদের কোন খাদ্যই একেবারে নির্জল নহে। যে সকল খাদ্য আমরা গ্রহণ করি, তাহার মধ্যে শর্করা গড়ে ৫০ ভাগ কঠিন পদার্থ ও ৫০ ভাগ জল থাকে। এখন যত পরিমাণ নির্জ্জল খাদ্য দরকার তাহার দ্বিগুণ পরিমাণ করিয়া লইলে আমাদের কত পরিমাণ প্রস্তুত খাদ্য গ্রহণ করা দরকার তাহা অনুমান করা যায়।

বাংলা সরকারের ভূতপূর্ব্ব কেমিক্যাল একজামিনর ডাক্তার চুনি লাল বসু মহাশয় সহজ পরিশ্রমী পূর্ণবয়স্ক বাঙ্গালী ভদ্রলোকের দৈনিক আহারের যে তালিকা প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

খাদ্য দ্রব্য	ছটাক	নাইট্রোজেন গ্রেন	কার্ব্বন গ্রেন
চাউল	৩	২১	১,০৫০
আটা	৫	৭৭	১,৬৬০

খাদ্য দ্রব্য	ছটাক	নাইট্রোজেন গ্রেন	কার্ব্বন গ্রেন
ডাল	১½	৪৬·২	৪৬৮
মাছ বা মাংস	২½	৫০·৪	২৪১
আলু	২	৫·৬	১৮০
অন্যান্য তরকারী	২	৬	৮০
তৈল বা ঘৃত	½	·০৮	৩২৮·২
দুগ্ধ	৮	৪৪৮	৪৮০
লবণ	¼		
মসলা যথা পরিমান			
সমষ্টি	২৪¼	২৫১,০	৪৫৩৭,০

একজন বাঙ্গালী ছাত্রের জন্য দিবসে যে পরিমান খাদ্যের প্রয়োজন হয় তাহা নিম্নে প্রদর্শিত হইল।

চাউল	৫ ছটাক
ডাল	২ "
মাছ বা মাংস	৩ "
আলু	৫ "
ময়দা বা সুজী	৩ "
ঘৃত বা তৈল	৩ "
চিনি	১ "
দধি	২ "

দুগ্ধ মিলিলে প্রতিদিন ॥০ সের অথবা ॥০ সের পরিমিত পান করা যায়, কিন্তু সেই অনুপাতে ডাল, মাছ, মাংসের

অপরিষ্কার ভাবে খাওয়া।

পরিমাণ কম করা উচিত। এই পরিমিত খাদ্য হইতে প্রায় ৩০০ গ্রেন নাইট্রোজেন এবং ৪৫০০ গ্রেন কার্ব্বন ও ৩০০০ ক্যালরী শক্তি উৎপন্ন করা যায়। এই মিশ্র খাদ্যের দ্বারা প্রধানতঃ চারি প্রকার অভাব পূরণ হয়; যেমন

শারীরিক ক্ষয় নিবারণ, দেহের বৃদ্ধি সাধন, তাপ জনন ও বল উৎপাদন। উপরোক্ত কাঁচা খাদ্য দ্রব্যাদি গ্রহণ করিতে প্রায় ।৶০ হইতে ॥০ আনা লাগে, প্রত্যেক লোকের অভ্যাস অনুসারে ৩।৪ বার ঐ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত, একেবারে অধিক আহার করা কোনও মতে উচিত নয়। যে ব্যক্তি পরিমিত আহার করেন, কখনও লোভের বশবর্ত্তী হইয়া অতিরিক্ত ভোজন করেন না এবং সর্ব্বদাই কিছু ক্ষুধা রাখিয়া আহার সমাপ্ত করেন তাহাকে রোগ স্পর্শ করিতে পারে না। এ ধারণা অতি সত্য। বাজী রাখিয়া বা অনুরোধ কখনও অতিরিক্ত ভোজন করা উচিত নয়। এরূপ করিলে তাহার ফল হাতে হাতে পাওয়া যায়। অভিরুচি ভেদে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে পাক করাইয়া ভোজন করিবে কিন্তু গুরুপাক দ্রব্য ভোজন নিষিদ্ধ। ফল ফলারী বা শব্জী কতক বিনা পাকে আহার করিবার বিশেষ উপকার আছে। উহা হইতে ভাইটামিন জাতীয় প্রয়োজনীয় খাদ্যের উপাদান প্রাপ্ত হওয়া যায় এবং রক্তের ক্ষমতা বৃদ্ধি করিয়া থাকে কিন্তু ইহা কোন দূষিত খাস হইতে বা অপর কোন প্রকারে ধূলা বা অন্য ময়লা মিশ্রিত হইলে বা মাছি বসিলে কখনও গ্রহণ করিবে না, কারণ কৃমি বা কীটের ডিম ও ছানা এইরূপে সংক্রামক ভাবে ব্যপক হইতে দেখা যায় খাওয়ার জিনিষ ও স্থান পরিচ্ছন্ন হওয়া উচিত কারণ হাজার পুষ্টিকর খাদ্য খাইলেও যদি তাহা খাইবার সময় তৃপ্তি না হয় তাহা হইলে সে খাদ্য হজম হয় না এবং তাহাতে শরীরও পুষ্ট হয় না।

পরিষ্কার ভাবে খাওয়া।

কলিকাতার যক্ষ্মা রোগ নিবারণের উপায়।

লেখক—ডাঃ গোপালচন্দ্র চট্টোপধ্যায় এম-বি রায় বাহাদুর

উপক্রমণিকা।

সাধারণের একটা ধারণা আছে যক্ষ্মা রোগ একবার হইলে আর সারে না। কথাটা মাত্র আংশিক ভাবে সত্য, এই রোগ হইলেই সারে না বলা যায় না কারণ অনেক রোগী সুচিকিৎসার গুণে এই রোগের হাত হইতে রক্ষা পাইয়াছে; তবে সাধারণতঃ এই রোগ এত শেষ অবস্থায় ধরা পড়ে যে তখন ইহা এক প্রকার অসাধ্য হইয়া দাঁড়ায় বিশেষতঃ সাধারণ চিকিৎসকের হাতে।

যক্ষ্মা রোগ বলিতে আমরা উক্ত রোগের বীজাণু-জাত সকল প্রকার ব্যাধিই বুঝি। ঐ বীজাণু শরীরের যে কোনও অংশ আক্রমণ করিয়া তাহার ধ্বংস সাধন করিতে পারে। সাধারণতঃ দেখা যায় উহারা ফুসফুস (lungs) অন্ত্র (Intestines) গ্রন্থি (Glands) অস্থি (Bones) প্রভৃতি স্থান আক্রমণ করে। ইহার মধ্যে আবার ফুস ফুসের আক্রমণের সংখ্যাই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক; ইহাকেই সাধারণ কথায় যক্ষ্মা কাশ বলে। ইহার কারণ ঐ বীজাণুগুলি বাতাস দ্বারা বাহিত হইয়া প্রশ্বাসের বায়ুর সহিত আমাদের ফুস ফুসের মধ্যে প্রবেশ লাভ করে।

বীজাণুগুলি বায়ুর মধ্যে আসে কিরূপে? যাহাদের যক্ষ্মা কাশ আছে তাহারা যখন কাশ ও থুথু ফেলে তাহার সঙ্গে অসংখ্য বীজাণু তাহার বক্ষ হইতে বাহির হইয়া

বস্তির মধ্যে একটু ফাঁকা মাঠ আছে সেখানে একটি যক্ষ্মা রোগী বসিয়া কাশ ফেলিতেছে। একটু রৌদ্র হইলে ঐ কাশ শুখাইয়া ধুলার সহিত মিশিয়া বাতাসে উড়িয়া ঘরের মধ্যে যাইবে।

আসে। ঐ কাশ বা থুথু শুখাইয়া ধুলার সহিত মিশিয়া যায় তখন উহাকে সাধারণ ধুলা হইতে প্রভেদ করা যায়

ছোট ছেলে ঘরের মেঝেতে খেলা করিতেছে। তাহর মা ঝাঁট দিতেছেন। ঐ মেঝেতে যদি যক্ষ্মা রোগীর শুষ্ক কাশ থাকে তাহা হইলে তাহার বীজাণুগুলি বাতাসে উড়িয়া ছেলের নাক মুখ দিয়া তাহার শরীরে প্রবেশ করিবে।

না। ঐ বীজানু সংযুক্ত ধুলা বায়ুপ্রবাহে বা ঝাঁটা দ্বারা বাতাসে উত্থিত হইয়া মানুষের নাসা-গহ্বরে প্রবেশ লাভ করিবার অধিকার লাভ করে। পল্লীগ্রামের উন্মুক্ত মাঠের ধুলা অপেক্ষা কলিকাতার রাস্তার ধুলায় ঐ বীজানু অনেক বেশী আছে তা ছাড়া কলিকাতার ঘরের বদ্ধ বায়ু ঐ রোগের বৃদ্ধি ও বিস্তারের বিশেষ সহায়তা করে।

প্রশ্বাস গ্রহনের সময় কতকগুলি বীজাণু ও গলার মধ্যে আটকাইয়া যায়। ঐ বীজাণুগুলির গলার ঝিল্লির মধ্যে প্রবেশ করিয়া ঐ অংশের অসুখ উৎপাদন করে। বীজাণুগুলি সেখান হইতে ক্রমশঃ গলার গ্রন্থিসমূহের (বিচির) মধ্যে প্রবেশ লাভ করিতে পারে। যে সমস্ত বালক বালিকা মুখ হাঁ করিয়া প্রশ্বাস গ্রহণ করে তাহাদের গলার ভিতর

টনসিল ও এডিনয়েড্ বৃদ্ধি হইলে মুখের চেহারা এইরূপ হয়। এখন এই ছেলেটির নাকের রাস্তা একেবারে বন্ধ হইয়া গিয়াছে সেই জন্য বাধ্য হইয়া মুখ দিয়া শ্বাস লইতেছে।

টন্সিল ও বাহিরের গ্রন্থিগুলি সাধারণতঃ বড় দেখা যায়। তাহাদের গলায় এই অসুখ হওয়ার বেশী সম্ভাবনা।

আহার্য্য বস্তুর সঙ্গে যক্ষ্মা রোগের বীজাণু উদরে প্রবেশ করিলে অন্ত্রমধ্যস্থ ঝিল্লি এবং উদরাস্তর্গত (lymph glands) গ্রন্থিগুলিকে আক্রমণ করে ক্রমশঃ তাহারা পেরিটোনিয়াম আক্রমণ করিয়া উদরাময় ও পেটে ব্যথার সঙ্গে সঙ্গে উদরী রোগ আনয়ন করে।

অতএব দেখা যাইতেছে যক্ষ্মার বীজাণু নাক ও মুখের মধ্য দিয়াই শরীরে প্রবেশ লাভ করে। যখন অস্থি ও সন্ধির joints এই অসুখ হয়—তখন বুঝিতে হইবে ফুস্ফুস্, গলা বা উদর হইতে বীজাণু ঐ স্থানে গিয়াছে।

যক্ষ্মা রোগীর নিঃশ্বাসের সহিত যে বায়ু বাহির হয় তাহার মধ্যে ঐ রোগের বীজাণু থাকে না কিন্তু তাহার থুথু ও কাশের মধ্যে এবং হাঁচি ও কাশির সঙ্গে যে থুথুর কণা বাহির হয় তাহার মধ্যে অসংখ্য বীজাণু থাকে। এই পথেই বীজানুগুলি রোগীর শরীর হইতে বাহির হইয়া যায় জল ও

খাদ্য দ্রব্যের সাহায্যে অন্য সুস্থ মনুষ্যের শরীরে প্রবেশ করে।

কলিকাতার অবস্থা—

কলিকাতায় আগে যক্ষ্মা রোগ খুব বেশী ছিল না; কিন্তু সভ্যতা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সহরে অনেক লোক সমাগম হইতেছে এবং খাদ্য দ্রব্য ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিষের দুর্মূল্যতার জন্য মানুষকে বাধ্য হইয়া অপর্য্যাপ্ত আহার বাসের অনুপযোগী ঘরে দলবদ্ধ হইয়া বাস করিতে হয় সেই জন্যই এই সহরের যক্ষ্মা ক্রমশঃ বাড়িয়াই চলিয়াছে।

১৯১২ খৃষ্টাব্দে কলিকাতায় যক্ষ্মা রোগে ২২১৬ জন অর্থাৎ প্রতি ১০০০০এর মধ্যে ২৫ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে। ২০ নং ওয়ার্ডে প্রতি ১০০০০এর মধ্যে ৫৪ জনের এক বৎসরের মধ্যে এই রোগে মৃত্যু হইয়াছে! এত উচ্চ মৃত্যুহার বোধ হয় আর কোনও দেশেই নাই।

হিন্দু অপেক্ষা মুসলমানদের মধ্যে মৃত্যুর হার অধিক। হিন্দুদের মধ্যে মরিয়াছে—দশ হাজারকরা ২২ জন, মুসলমানদের মধ্যে দশ হাজারকরা ৩৫ জন।

১৫ হইতে ৩৫ বৎসর বয়সের লোকের মধ্যে প্রতি ১ জন পুরুষের স্থলে ৬ জন স্ত্রীলোকের যক্ষ্মা রোগে মৃত্যু হইয়াছে ইহা হইতে সহজেই বুঝা যাইতেছে যক্ষ্মার উপর রৌদ্র ও বাতাসের প্রভাব কত! রৌদ্র ও বাতাসের অভাবে কলিকাতার মেয়েরা পুরুষদের চেয়ে ৬ গুণ বেশী মরিতেছে।

ঐ বৎসর কলিকাতায় হাজারকরা ১৯ জন জন্মিয়াছে কিন্তু মরিয়াছে হাজারকরা ৩৩ জন। অবশ্য কলিকাতায় পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোক অনেক কম সেই জন্য কম হয় এবং অনেকে পল্লীগ্রাম হইতে অসুখের জন্য এখানে আসিয়া মারা যায় সেই জন্য মৃত্যুর হার বেশী। কিন্তু একটা বিষয় লক্ষ্য করিয়া আছে; মোট মৃত্যুর হার হাজার করা ৩৩ অর্থাৎ দশ হাজারের মধ্যে ৩৩০ জন ইহার মধ্যেই ২৪ জন মরে যক্ষ্মা রোগে। অর্থাৎ মোট মৃত্যুর মধ্যে শতকরা ৭ জনের মৃত্যুর কারণ যক্ষ্মা। আমাদের এই হাজার রকম অসুখের দেশের আর কোনও স্থানেই শুধু যক্ষ্মা রোগে এত লোক মারা যায় না।

তার পর ভাবিয়া দেখুন যক্ষ্মা রোগে লোকে ১ দিনে মরে না। অসুখ আরম্ভ হওয়ার পর প্রতি রোগী গড়ে অন্ততঃ ২ বৎসর বাঁচিয়া থাকে এই দুই বৎসর তাহারা চারিদিকে বীজাণু ছড়াইতেছে এবং নূতন নূতন লোকের ঐ রোগ উৎপাদন করিতেছে। এই জন্যই ত এই অসুখ ক্রমশঃ এত বাড়িয়া যাইতেছে অদূর-ভবিষ্যতে এই সহরের অবস্থা কি হইবে ভাবিলে আতঙ্ক উপস্থিত হয়।

ভবিষ্যতের কথাই বা কেন বলি! এখনি আমরা কি দেখি! মোট মৃত্যুর শতকরা ৭ জন যক্ষ্মায় মরে বটে কিন্তু শব ব্যবচ্ছেদাগারে যত মৃত দেহ দেখা যায় তাহাদের মধ্যে শতকরা প্রায় ৩০ জনের শরীরে যক্ষ্মার চিহ্ন পাওয়া যায় যদিও তাহারা মরিয়াছে হয়ত অন্যরোগে। মৃত্যুর পর যাহা দেখা যায় জীবিত অবস্থাতেও তাহা ছিল অর্থাৎ কলিকাতার লোকের মধ্যে শতকরা প্রায় ৩০ জন যক্ষ্মা রোগী এবং তাহারা সুস্থ মানুষের মত এই সহরের বুকের উপর ঘুরিয়া বেড়াইতেছে।

কার্য্য-পথে বাধা—

কি উপায়ে এই সহরের এই সাংঘাতিক রোগ দমন করা যাইতে পারে আগে হইতেই তাহার আগাগোড়া কল্পনা করা বড়ই কঠিন। প্রথমতঃ যক্ষ্মা ২।১ দিনের অসুখ নয়; কোনও কোনও স্থলে ইহা ১০, ১৫, ২০, ২৫ বৎসর পর্য্যন্ত স্থায়ী হয়। যে সকল রোগীর জর হয় না এবং খুব বেশী কাশি বা রক্তউঠা নাই সেই সমস্ত রোগীর অসুখ দক্ষ চিকিৎসক ব্যতীত ধরিতে পারেন না। তা ছাড়া রোগী সুস্থ মানুষের মত সাধারণ্যে ঘুরিয়া বেড়াইতেছে এবং নানা কার্য্যে সুস্থ লোকের সহিত মিশিতেছে। সুস্থ লোকেও তাহাদের প্রতি সন্দেহমাত্র না করিয়া নির্ভয়ে ও নির্ব্বিঘ্নে তাহাদের সহিত মিশিতেছে। ২।১টী দৃষ্টান্ত দিলে অবস্থাটা ঠিক বুঝা যাইবে।

এই সহরেরই একজন বিখ্যাত ডাক্তারের কন্যার

ফুস্‌ফুসের এই অসুখ ছিল। তাঁহার থুথুর সহিত অসংখ্য বীজাণু বাহির হইত অথচ সেই ডাক্তার তাঁহার মেয়েকে সহরের বড় বড় ঘরের ছেলে মেয়েদের সঙ্গে নাচগানের মজলিসে অবাধে মিশিতে দিতেন। মেকেঞ্জি লয়েল কোম্পানীর ১ জন কেরাণী এই অসুখ লইয়া তাঁহার আফিসে হাজার হাজার লোকের সঙ্গে মিশিতেন। কলিকাতার স্বাস্থ্য-বিভাগের ১ জন কেরাণী তাঁহার থুথুর সহিত যক্ষ্মার বীজাণু ছড়াইতে ছড়াইতে ১২ বৎসর ঐ আফিসে চাকরী করিয়াছেন।

দ্বিতীয়তঃ যে সমস্ত রোগী শয্যাগত হইয়া পড়িয়া আছে এবং আত্মীয় স্বজনকে তাহাদের শুশ্রূষা করিতে হইতেছে তাহাদের ব্যবস্থা করা বড়ই কঠিন। সাধারণতঃ দেখা যায় সংক্রামক রোগের শুশ্রূষা কার্য্যে অনভিজ্ঞতার জন্য রোগীর মৃত্যুর পূর্ব্বেই বা অল্প দিনের মধ্যেই শুশ্রূষাকারিগণ একে একে ঐ রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়েন।

তৃতীয়তঃ যাহাদের এই অসুখ আছে অথচ থুথুতে বীজাণু পাওয়া যায় না বা তাহাদিগকে হয়ত সাধারণের সঙ্গে মিশিতে দেওয়া যাইতে পারে কিন্তু কবে যে তাহার থুথুতে বীজাণু বাহির হইতে আরম্ভ হইবে তাহা কে বলিতে পারে? সুচিকিৎসা দ্বারা এই সকল রোগীকে এমন অবস্থায় রাখা যায় যে তাহাদের বীজাণু দ্বারা অন্য কাহারও অসুখ হইতে পারে না এই সুচিকিৎসা আর কিছুই নহে শুধু তাহাদিগকে উত্তম খাদ্য দেওয়া এবং খোলা বাতাসে রাখা। কিন্তু দুর্ভাগ্যের বিষয় তাহাদের মধ্যে অনেকেরই এরূপ ভাবে চিকিৎসিত হইবার ইচ্ছা থাকিলেও অর্থাভাবের জন্য পারিয়া উঠে না।

য়ুরোপের ব্যবস্থা।

য়ুরোপে এই অসুখ অনেক দিন হইতে আমাদের দেশ অপেক্ষা অনেক বেশী ছিল। সেই দেশ কি উপায়ে এই ত্রিবিধ বাধা অতিক্রম করিয়াছে তাহা নিম্নে প্রদত্ত হইল। এই একটি রোগের সহিত যুদ্ধ করিবার জন্য সেখানে পাঁচ প্রকার অস্ত্র ব্যবহৃত হয়।

১। যক্ষ্মা পল্লী—যে সমস্ত রোগী খুব বেশী আক্রান্ত হয় নাই এবং যাহাদের কার্য্য করিবার শক্তি আছে তাহাদিগকে এই পল্লীতে বাস করিতে দেওয়া হয়। দরকার হইলে তাহাদিগের ঘর তৈয়ারী, জমি সংগ্রহ প্রভৃতি কার্য্যে সাহায্য করা হয়। তাহারা সেখানে থাকিয়া নিজ নিজ অভ্যাস ও ইচ্ছানুরূপ উপায়ে জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করিতে থাকে। অতিরিক্ত পরিশ্রমে তাহাদের শরীর খারাপ হইতে পারে সেই জন্য তাহাদের উৎপন্ন দ্রব্য বাজার অপেক্ষা অধিক মূল্যে ক্রয় করা বা মাসিক সাহায্য দান বা অন্য কোনও উপায়ে সাহায্য করা হয়।

২। যক্ষ্মা স্বাস্থ্যনিবাস—

এখানে যক্ষ্মা রোগিগণকে বিজ্ঞ চিকিৎসকদ্বারা চিকিৎসা করান হয়।

৩। যক্ষ্মা সাহায্য-সমিতি—

যাহারা যক্ষ্মা পল্লীতে যাইতে পারেন না তাহারা যাহাতে সহরে থাকিয়াই স্বচ্ছন্দে জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করিতে পারেন সেই জন্য অল্প ভাড়ায় ভাল আলো হাওয়াযুক্ত বাড়ী, অধিক বেতনে অল্প পরিশ্রমের কাজ প্রভৃতি দিয়া প্রকারান্তে অর্থ সাহায্য করা এই সমিতির কার্য্য।

৪। যক্ষ্মা মৃত্যু-ভবন—

যাহাদের জীবনের কোনও আশা নাই তাহারা যাহাতে বাড়ীতে থাকিয়া আত্মীয় স্বজনকে সংক্রামিত করিতে না পারে সেই জন্য তাহাদিগকে এই হাঁসপাতালে শিক্ষিতা ধাত্রীদিগের হস্তে রাখা হয়।

৫। যক্ষ্মা সমাচার কেন্দ্র—

সহরের অনুন্নত পল্লী ও বস্তির মধ্যে এই প্রতিষ্ঠানগুলির স্থাপনা করা হয়। সেখানে যে সমস্ত রোগী আসে তাহাদিগকে যত্ন সহকারে পরীক্ষা করা হয় এবং দুগ্ধ ডিম্ব কড্‌লিভার অয়েল প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্য ও ঔষধ দেওয়া হয় এবং তৎসঙ্গে সঙ্গে এই রোগের বীজাণু নাশ কারী ঔষধ দেওয়া হয় এবং প্রয়োজন হইলে পিকদানী প্রভৃতি দিয়া কিরূপে তাহা ব্যবহার করিতে হইবে তাহা বুঝাইয়া দেওয়া

হয়। একজন শিক্ষিতা ধাত্রী থাকেন তিনি রোগীদিগের বাড়ী বাড়ী যাইয়া তাহারা উপদেশ মত কাজ করিতেছে কিনা দেখিয়া আসেন এবং না করিলে তদুপযোগী উপদেশ দিয়া আসেন। খাদ্য ও ঔষধের লোভে পাড়ার প্রায় প্রত্যেক রোগী কেন্দ্রে আসিয়া হাজির হয়। যাহারা আসিতে পারে না ডাক্তার তাহাদের বাড়ী যাইয়া দেখিয়া আসেন। তার পর রোগীদিগকে পল্লী স্বাস্থ্য নিবাস প্রভৃতি যে যে স্থানে যাইবার উপযুক্ত তাহাকে সেই স্থানে পাঠাইবার ব্যবস্থা করা হয়।

যুরোপে অনেক দিনের চেষ্টা ও যত্নের ফলে এই সদনুষ্ঠান গুলি গড়িয়া উঠিয়াছে এবং ইহার জন্য কোটি কোটি টাকা খরচ হইয়াছে ফলে ইংলণ্ডের যক্ষ্মারোগে মৃত্যুর হার দশ হাজারের মধ্যে৩০ স্থলে ১৭ হইয়াছে আমাদের দেশে এখন এই রোগে মৃত্যুর হার ১০০০০এর মধ্যে ৫০, কলিকাতায় ১০০০০এর মধ্যে ২৪০, কিন্তু তথাপি আজ পর্য্যন্ত আমাদের দেশে ইহা নিবারণের কোনও চেষ্টাই করা হয় নাই ইহার প্রধান কারণ এই যে কাজটি বড় সহজ নয়। যদি কেহ ইহাকে সহজ মনে করিয়া ইহাতে হস্তক্ষেপ করেন তাহা হইলে তিনি ত অকৃতকার্য্য হইবেনই অধিকন্তু পরবর্ত্তী উদ্যমকারীর সাফল্যের মূলে কণ্টকারোপ করিবেন। সেই জন্য আমি যে উপায়ের কথা এই স্থলে লিপিবদ্ধ করিতেছি তাহা আপাততঃ বিশেষ ব্যয় সাপেক্ষ হইবে না এবং এই নিয়মে কাজ করিতে আরম্ভ করিলে সাধারণে এই কাজের গুরুত্ব উপলব্ধি করিতে পারিবেন এবং ক্রমে তাঁহাদের সহানুভূতি লাভ করিতে পারিলে টাকা ও থাকিবে এবং আমরা অধিকতর ব্যয়সাপেক্ষ কাজে হাত দিতে পারিব।

আমাদের প্রথম কর্ত্তব্য।

যাহাদের অল্পদিন হইল অসুখ হইয়াছে এবং যাহারা বেশ হাঁটিয়া চলিয়া বেড়াইতে পারে তাহারা প্রথমতঃ আমাদের হাতে আসিবে না। যাহারা একেবারে মৃত্যু-শয্যাশায়ী তাহাদের জন্যও আমরা প্রথমতঃ কিছু করিতে পারিব না কারণ বর্ত্তমানে কলিকাতায় বা নিকটবর্ত্তী স্থানে যে সকল হাসপাতাল আছে তাহাতে অত্যন্ত স্থানাভাব এবং তাহাদের জন্য নূতন হাসপাতাল তৈয়ারী করাও বহুল ব্যয় সাপেক্ষ এই দুই চরম অবস্থার রোগীদিগকে বাদ দিয়া আমাদিগকে ইহাদের মধ্য অবস্থার রোগীদিগকে লইয়া কাজ আরম্ভ করিতে হইবে।

প্রথমতঃ কলিকাতার মধ্যে কতকগুলি স্বাস্থ্য-সমিতি গঠন করিতে হইবে। এই স্বাস্থ্য সমিতিগুলি কতকগুলি যক্ষ্মা-সমাচারকেন্দ্র প্রতিষ্ঠা করিবেন। প্রত্যেক যক্ষ্মা সমাচার কেন্দ্রে একজন ডাক্তার এবং একজন ধাত্রী থাকিবেন তাঁহাদের সঙ্গে যক্ষ্মারোগ দমনের কতকগুলি ঔষধ থাকিবে। যে সমস্ত যক্ষ্মা রোগী সেই কেন্দ্রে আসিবে তাহাদিগকে বিনা মূল্যে পরীক্ষা করা হইবে। প্রয়োজন হইলে তাহাদিগকে কিছু পুষ্টিকর খাদ্য সরবরাহ করা হইবে এবং তাহারা যাহাতে হাসপাতাল প্রভৃতি স্থানে ভর্ত্তি হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা হইবে। প্রত্যেক রোগীর নিকট হইতে একটি কাগজে তাহার নাম ধাম ইত্যাদি সমস্ত জ্ঞাতব্য বিষয় (পরিশিষ্ট ক) লিখাইয়া লইতে হইবে।

প্রত্যেক স্বাস্থ্য সমিতি তাহাদের পাড়াতে যত যক্ষ্মা রোগী আছে তাহার সন্ধান লইবেন এবং তাহাদিগকে যক্ষ্মা সমাচার কেন্দ্রে আনয়ন করিবার চেষ্টা করিবেন।

যদি যক্ষ্মা সমাচার কেন্দ্রের ডাক্তার সংবাদ পান যে কোনও রোগী তথায় আসিতে অসমর্থ তাহা হইলে ডাক্তার তাহার বাড়ীতে যাইয়া দেখিয়া আসিবেন। তিনি রোগীর চিকিৎসার ভার লইবেন না কেবল যাহাতে ঐ রোগ অন্য লোকে সংক্রামিত না হয় সে বিষয়ে যত্নবান হইবেন। এ বিষয়ে কতকগুলি আদর্শ উপদেশ ছাপান থাকিবে (পরিশিষ্ট খ)। ডাক্তারের আদেশ মত ধাত্রী প্রত্যেক বাড়ীতে যাইয়া সেই উপদেশগুলি বুঝাইয়া দিয়া আসিবেন। প্রয়োজন হইলে রোগীদিগকে পিকদানী ও তাহাতে ব্যবহার করিবার জন্য ঔষধ সরবরাহ করিতে হইবে।

এইরূপে পাড়ার সমস্ত যক্ষা রোগীর সংবাদ সংগ্রহ করিতে হইবে তার পর কিরূপে তাহাদের অবস্থার উন্নতি করা যায় তাহার ব্যবস্থা করিবার প্রয়োজন হইবে। ঠিক কিরূপ ব্যবস্থা করা যাইতে পারে তাহা সমিতির অবস্থার উপর নির্ভর করিবে।

মিউনিসিপালিটি যক্ষা রোগীর বাসোপযোগী আলো ও হাওয়াযুক্ত বড়ী তৈয়ার করিয়া অথবা ভাড়া লইয়া অল্প ভাড়ায় দরিদ্র রোগীদিগকে দিবার জন্য সমিতিগুলির হাতে দিবেন। যে সমস্ত রোগীর জ্বর হয় না তাহাদিগকে খোলা হাওয়ায় রাখিবার জন্য ডায়ামণ্ড হার্বার বা গেঁয়ো-খালির নিকট জায়গা লইয়া যক্ষা পল্লী স্থাপনা করা যাইতে পারে।

এই সমিতিগুলি রেজেষ্টারী হইবে এবং মিউনিসিপালিটি হইতে সাহায্য পাইতে পারিবে। কিন্তু তাই বলিয়া মিউনিসিপালিটি তাহাদের স্বাধীনতায় হস্তক্ষেপ করিতে পারিবে না। তাহারা শুধু নির্দ্দিষ্ট সময়ে মিউনিসিপালিটির নিকট কার্য্যবিবরণী পাঠাইবে।

পরিশিষ্ট।

(ক) রোগীর এজেহার পত্র।

(রোগীর যাহাতে আর্থিক বা মানসিক ক্ষতি হইতে পারে এরূপ কোনও কার্য্যে এই পত্র ব্যবহার করা হইবে না। যাহাতে যক্ষা রোগ এই সহর হইতে একেবারে দূরীভূত হয় সেই উদ্দেশ্যে এই রোগের হিসাব রাখার জন্যই এই এজাহার পত্র লওয়া হইতেছে।)

১। নাম—
২। বয়স ধর্ম্ম জাতি লিঙ্গ—
৩। কত-দিন অসুখ হইয়াছে—
৪। কিরূপে অসুখ আরম্ভ-হয়—
৫। বাড়ীতে আর কাহারও এই অসুখ আছে বা ছিল কি না—
৬। যাহার আছে বা ছিল তাহার সহিত রোগীর কি সম্বন্ধ—
৭। কাহার নিকট হইতে আসিয়াছে বলিয়া মনে হয়।
৮। বর্ত্তমান ঠিকানা—
৯। ঘর দোরের অবস্থা—
১০। আর্থিক অবস্থা—
১১। আগে কোন বাড়ীতে ছিলেন।
১২। কিরূপে থুথু ও কাশ ফেলা হয়।

(খ) যক্ষ্মা রোগ সম্বন্ধে অবশ্য জ্ঞাতব্য কয়েকটী উপদেশ।

১। রোগীর থুথু ও কাশের মধ্যে অসংখ্য বীজাণু থাকে, সেই জন্য যেখানে সেখানে উহা ফেলা উচিত নয়। একটি পিকদানি বা অন্য কোনও পাত্রে কতকটা বীজাণু নাশক ঔষধ রাখিয়া তাহাতে থুথু ও কাশ ফেলা উচিত এবং রোজ ২বার করিয়া উহা পরিষ্কার করা উচিত।

২। হাঁচি কাশি ও কথা বলার সময় মুখের ভিতর হইতে ছোট ছোট থুথুর কণার সহিত বীজাণু বাহির হয় সেই জন্য কাহারও মুখের নিকট মুখ লইয়া কথা বলা উচিত নয় এবং হাঁচি ও কাশির সময় মুখে রুমাল বা কাপড় চাপা দেওয়া উচিত।

যক্ষ্মা রোগীটি আর দুইটি লোকের সঙ্গে কথা বলিতে বলিতে কাশিতেছে আর তাহার থুথুর কণাগুলি উহাদের নাকমুখের সাম্নে যাইতেছে।

সাবধানী লোক মুখে রুমাল চাপা দিয়া কাশিতেছে।

ঘরের মধ্যে ক্ষয় রোগী মেজের উপর থুথু ও কাশ ফেলিতেছে তাহাতে মাছি বসিয়া রোগের বীজাণু বারাণ্ডার খাদ্য দ্রব্যে লইয়া যাইতেছে।

৩। টাটকা থুথু ও কাশ হইতে বীজাণু মাছিদ্বারা বাহিত হইয়া খাদ্য দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইতে পারে সে বিষয়ে সাবধান হওয়া উচিত।

৪। রোগী কখনও কোনও সুস্থ মনুষ্যের (ছেলে মেয়ে) সহিত একত্র আহার করিবে না ইহাতে তাহার হাত ও মুখ হইতে বীজানু আসিয়া খাদ্য দ্রব্যের সহিত উক্ত সুস্থ মনুষ্যের পেটে যাইতে পারে।

৫। এক সঙ্গে না খাইলেও যদি একই বাসনে খাওয়া যায় তাহা হইলে ঐ বাসন ধরিয়া বীজানু সুস্থ মানুষের পেটে আসিতে পারে সেইজন্য রোগীর বাসনগুলি অন্যান্য সকলের বাসন হইতে সম্পূর্ণ আলাদা রাখা দরকার।

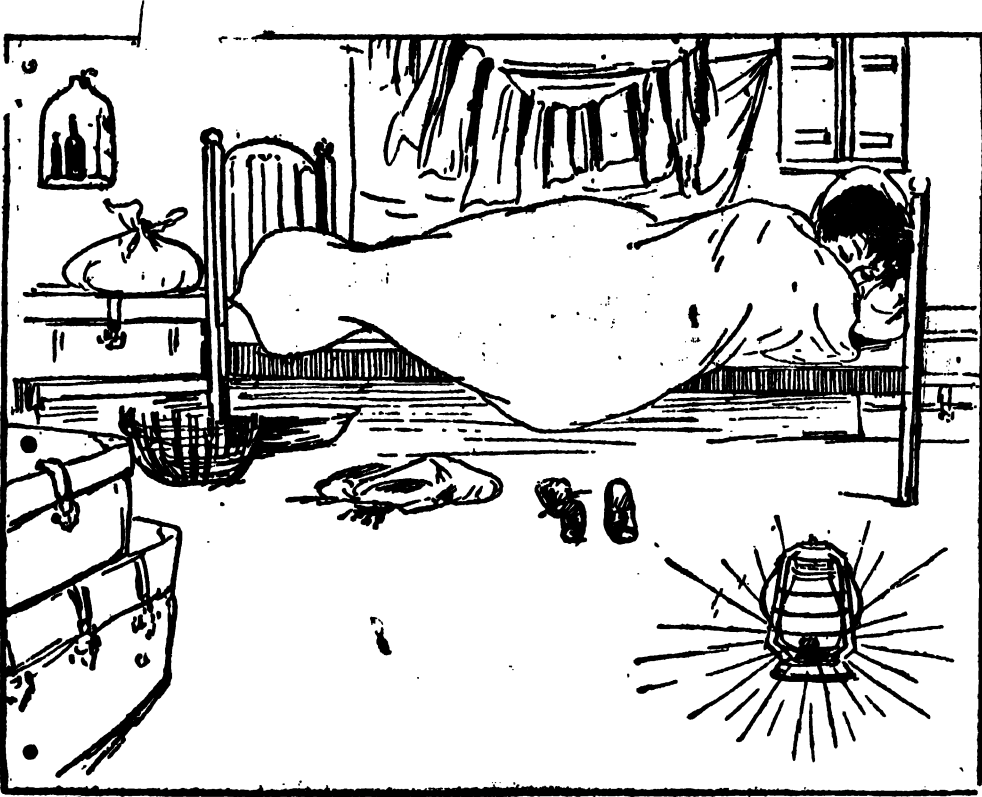
রোগীর বাসন ও সাধারণের বাসন আলাদা রাখা হইয়াছে।

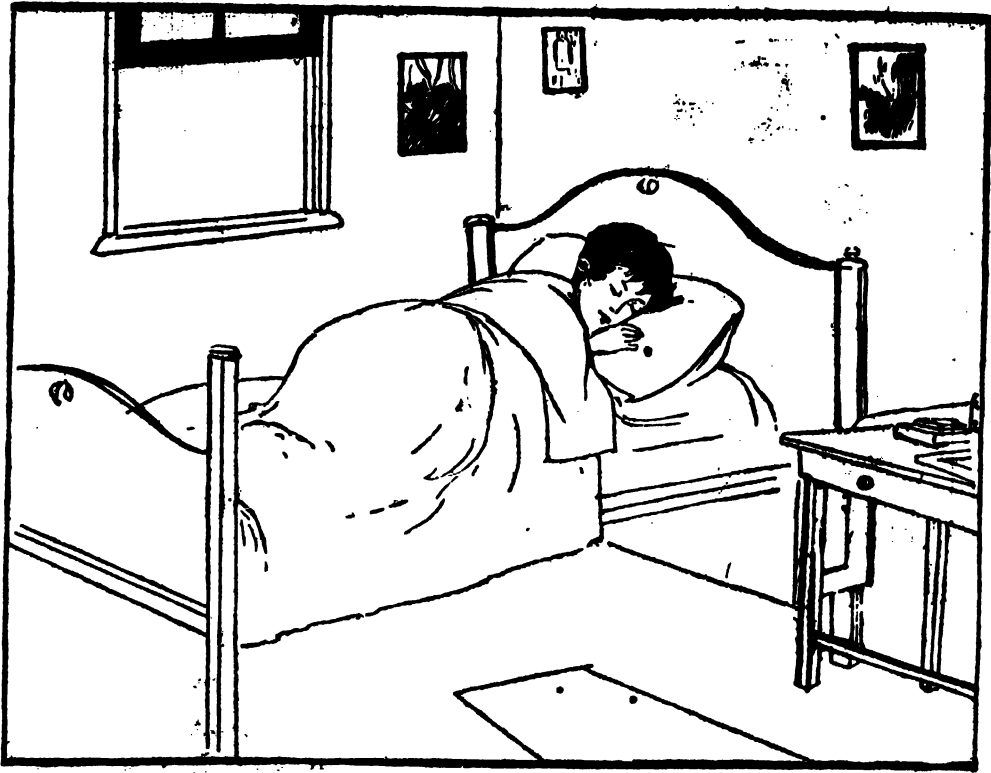
৬। রোগীর সঙ্গে একসঙ্গে বিশেষতঃ বদ্ধ ঘরে কখনও শয়ন

একটি ঘরের সমস্ত দরজা জানালা বন্ধ করিয়া হাজার রকম জিনিষের মধ্যে আলো জ্বালিয়া তিনটি মানুষ শুইয়া আছে ইহাদের মধ্যে যদি এক জনের যক্ষা থাকে তাহা হইলে অন্যেরও হইবে।

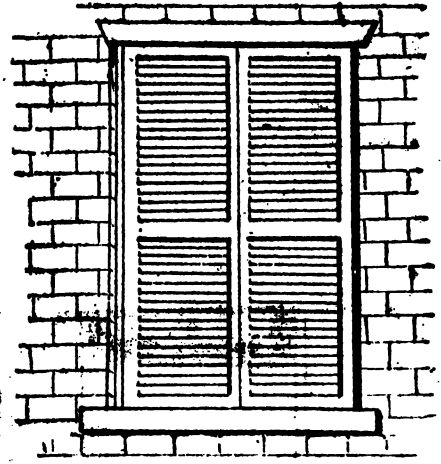
করিবে না, তার চেয়ে খোলা মাঠের মধ্যে খাটিয়া

পাতিয়া একলা শয়ন করিবে।

৭। ঘরের মধ্যে শুইতে হইলে জানালা বন্ধ রাখিবে না

আলো জ্বালিয়া রাখিবে না নাকে মুখে চাপা দিয়া শুইবে না।

জানালা খুলিয়া রাখিয়া গায়ে চাপা দিয়া নাক মুখ খুলিয়া রাখিয়া শয়ন করিবে। যদি সর্দ্দির ভয়

থাকে গলায় কাম্ফটার জড়াইয়া শুইতে পার কিন্তু কখনও নাক মুখে চাপা দিবে না—

৮। নীচের তিনটি জিনিষকে যমদূতের ন্যায় ভয় করিবে—

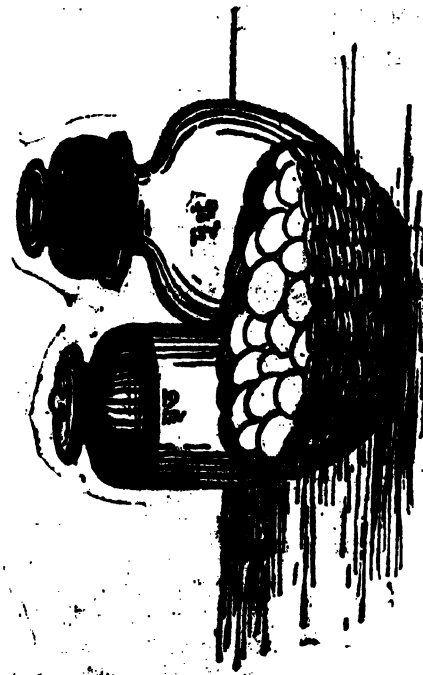
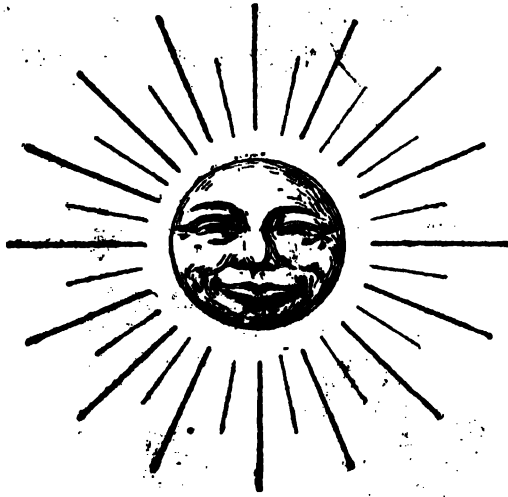
(ক) মদ্যপান—

(গ) বন্ধ জানালা—

(খ) রাত্রি জাগরণ ও অতিরিক্ত পরিশ্রম—

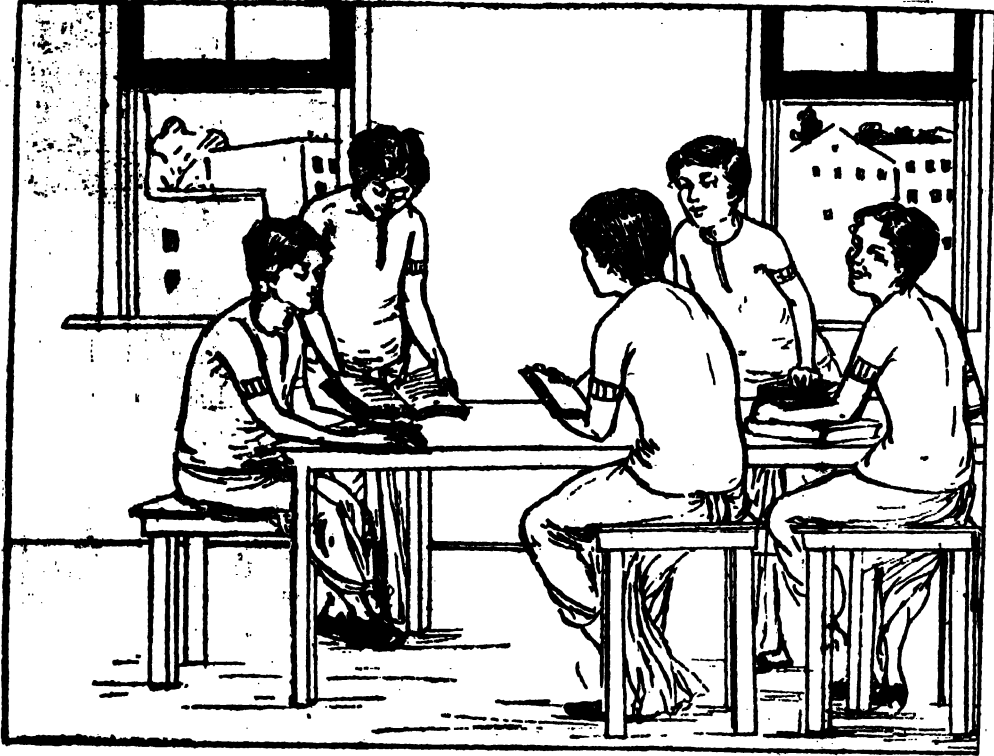
৯। নীচের জিনিষগুলিকে শ্রেষ্ঠ সুহৃদ জানিবে—

(ক) ফাঁকা জায়গায় বাতাস—

(খ) সূর্য্য-কিরণ—

(গ) ভাল খাবার—

১০। ছেলেপিলেদের লেখাপড়ার সময় দেখিবেন তাহারা যেন অপরিষ্কার ধূলিময় উত্তপ্ত ঘরে না থাকে কারণ

ইহা স্বাস্থ্য ও কর্ম্মপটুতা নষ্ট করে ও যক্ষারোগের সহায়তা করে।

পরিষ্কার ঘরে জানালা খুলিয়া খোলা বাতাসে লেখা পড়া করিবে। বিশুদ্ধ বায়ু দেহ ও মনকে সতেজ রাখে।

জানালা খুলিয়া বিশুদ্ধ বাতাসে বসিয়া লেখা পড়া করিবে

১১। খেলার সময় কখনও তাহাদিগকে ঘরের মধ্যে রাখিবে না।

ঘরের জানালাগুলি বন্ধ আছে মেঝেতে ২টি মেয়ে খেলা করিতেছে এদিকে তাহাদের মা ঝাঁট দিতেছেন আর সমস্ত ধূলা উড়িয়া উহাদের নাকে যাইতেছে, ঐ ধূলারমধ্যে যক্ষ্মার বীজাণু থাকিতে পারে।

তাহাদিগকে মাঠের পরিষ্কার খোলা বাতাসে খেলা করিতে পাঠাইয়া দিবে; যতদূর সম্ভব গৃহের

বাহিরে রাখিবার চেষ্টা করিবে। খোলা বাতাসে রক্ত পরিষ্কার হয় এবং কোনও অসুখ হইতে পারে না।

মনে রাখিবেন

প্রত্যেক ৫ মিনিটে ১টী বাঙ্গালী যক্ষ্মা রোগে মারা যায়
প্রত্যেক ঘণ্টায় ১২টি বাঙ্গালী যক্ষ্মা রোগে মারা যায়
প্রত্যেক দিন ৩০০টি বাঙ্গালী যক্ষ্মা রোগে মারা যায়
প্রত্যেক বৎসর ১লক্ষ ১০ হাজার বাঙ্গালী যক্ষ্মা রোগে মারা যায়
অথচ যক্ষ্মা রোগ নিবারণ করা যাইতে পারে

যাই কোথা।

লেখক শ্রীতরুণ চন্দ্র বসু বি, এ,

কার্ত্তিক মাসের শেষ; বেশ একটু শীত পড়িয়াছে। আমি ট্রাম গাড়ীর এককোনে গায়ের কাপড় খানা মুড়ি শুড়ি দিয়া চুপ করিয়া বসিয়াছিলাম। তখন সন্ধ্যা হইয়াছিল; আমি নিশ্চিন্তভাবে চক্ষু মুদ্রিত করিয়া আরামসুখ অনুভব করিতেছিলাম হঠাৎ অতি শান্তভাবে কে একজন বলিলেন, "মহাশয়, একটু সরে বস্‌বেন কি ?" স্বরটা যেন পরিচিত বোধ হইল; একটু চেষ্টা করিয়া চক্ষু মেলিয়া দেখি আমার বাল্যবন্ধু জীবন বাবু। বলিলাম "জীবন ভাই যে; পাঁচ ছয় মাসের পর দেখা হ'ল; সব ভাল ত ? তুমি নয় এবার গ্রীষ্মের সময় দেশে গিয়াছিলে ? কবে এলে।"

জীবন একটা ঢোঁক গিলিয়া খুব আস্তে আস্তে বলিল, "হাঁ, তা একরকম ভাল; তুমি কেমন আছ।"

জীবনের ভাবটা আমার বড় ভাল বোধ হইল না। একটু চুপ করিয়া থাকিয়া বলিলাম, "তুমিত ছেলের চিকিৎসার জন্য কলিকাতায় আসিয়াছিলে; তবে দেশে এতশীঘ্র ফিরিয়া গিয়াছিলে কেন ?"

জীবন বলিল, "তুমিত জান হুগলী জেলার অন্তর্গত সাধনপুর গ্রামে আমার বাস; গ্রামে জমীদার ম্যালেরিয়া বাবুর দোর্দ্দণ্ড প্রতাপ; তাঁহার কঠোর শাসনে সকলেই অস্থির। আমার বড় ছেলেটী গত বৎসর ভাদ্র মাসে জরে পড়িয়া অতিশয় দুর্ব্বল হইল; জর ছাড়িয়া বেশ সুস্থ হইতে না হইতে আবার জর আসিতে লাগিল। চারি পাঁচ মাস চিকিৎসার পর গ্রাম্য চিকিৎসক মহাশয় বলিলেন, জীবনবাবু, এত চিকিৎসা করিলাম কোন ফল হইল না; আপনি ছেলেকে লইয়া কলিকাতায় যান; সেখানে ভাল ভাল ডাক্তার আছে; একবার দেখাইলে ভাল হয়।" প্রাণ বড় না ধন বড়; অনেক খরচ পত্র করিয়া কলিকাতায় আসিলাম; এখানে চিকিৎসায় ফল হইল; ছেলেটী একটু সুস্থ হইল। একদিন ডাক্তার বাবু বলিলেন, 'জীবন বাবু, এবাড়ীটা বদলাইয়া একটু ভাল বাড়ী ভাড়া করিলে ভাল হয়; প্রচুর পরিমানে বাতাস ও আলো যাহাতে আসে এইরূপ ঘর হইলে রোগী শীঘ্র সারিয়া উঠিবে; আর দেখুন যাহাতে গাভীর খাঁটী দুগ্ধ পাওয়া যায় তাহার ব্যবস্থা করুন; আর পুরাতন সরু চাউলের ভাত ও টাট্‌কা মাছ খাইতে দিবেন।' ডাক্তারবাবু তাঁহার বই পড়া বিদ্যা অনুসারে ব্যবস্থা করিলেন; উপায়ের ভার অবশ্য আমার। ভাল বায়ু চলাচল হয় এমন বাড়ী ভাড়া পাওয়া দুর্ঘট; আর যদিও বা পাওয়া যায় তাহার ভাড়া এত বেশী যে সাধারণ লোকের পক্ষে তভটাকা খরচ করা অসম্ভব। অনেক অনুসন্ধান করিলাম; ৬০।৭০ টাকার কমে বাসযোগ্য স্বাস্থ্যকর বাটী পাওয়া যায় না। আর দুগ্ধ; কলিকাতার প্রায় সব দুধই বিকৃত; মহিষের দুধের সহিত মিশ্রিত; তাহাও অৰ্দ্ধেক দুধ, আর অৰ্দ্ধেক বাতাসা মিশ্রিত জল। আর খাঁটী দুধ যদি কোনও রকমে যোগাড় হয়, তবে তাহা টাকায় আড়াইসের; আর পাল পার্ব্বনে ও লগনসায় তাহা টাকায় দুইসের মাত্র পাওয়া যায়। মাছ এক টাকা সেরের কমে পাওয়া যায় না; তাহাও সকল সময়ে টাট্‌কা নয়; একটী ডিম তিন পয়সা। আমি গ্রাম ছাড়িয়া সহরে আসিলাম, কিন্তু সহরের ব্যপার দেখিয়া আমার হৃদয়ের রক্ত শুষ্ক হইয়া গেল; মনে হইল যাহারা সহরে বাস করে তাহারা সহিষ্ণুতার অবতার। সহর আমাদের মত গরীবের বাসযোগ্য স্থান নয়।" আমি বলিলাম, "কথাটা ঠিক। তবে অনেক সময় বাধ্য হইয়া সহরে বাস করিতে হয়; বাঙ্গলার অনেক পল্লী এখন যমরাজের ইজারাভুক্ত। প্রাণে বাঁচিলে তবেত পেট ভরিয়া খাইবে ?"

জীবন উত্তেজিত স্বরে বলিল, "ঠিক বলেছ ভাই; গ্রীষ্ম-

কালে জলাভাব। বিষাক্ত কর্দ্দমাক্ত জল খাইয়া বহুলোক বিসূচিকা ও আমাশয় রোগে আক্রান্ত হইয়া অকালে প্রাণ-ত্যাগ করে। আমাদের গ্রামে গ্রীষ্মকালে সুপেয় পানীয় জল আদৌ পাওয়া যায় না। মানুষের ত কথাই নাই; গরুবাছুরের পর্য্যন্ত জলকষ্ট উপস্থিত হয়। তাহার উপর ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বরের অত্যাচার। ভাদ্র হইতে আরম্ভ করিয়া অগ্রহায়ণ মাস পর্য্যন্ত বাঙ্গলার অধিকাংশ পল্লী যমালয়ে পরিণত হয়। এক একটী গ্রাম এক একটী হাঁস-পাতাল; ঘরে ঘরে লোকে রোগ শয্যায় শায়িত; কে কাহার মুখে জল দেয় তাহার স্থিরতা নাই। স্বামী, স্ত্রী, পিতা, পুত্র, ভ্রাতা, ভগিনী, গৃহস্থের সকলেই পীড়িত। পাংশুবর্ণ মুখ, কৃশ দেহ; অস্থি কঙ্কালসার। মুখে প্রফুল্লতার চিহ্ন নাই; বিষাদ ও নিরাশার চিহ্ন সে মুখেই সর্ব্বদাই বিরাজমান; গ্রাম জঙ্গলে পরিপূর্ণ—শ্বাপদের বাসস্থান। সন্ধ্যার সময় মশকের দংশন জ্বালায় লোকে অস্থির হইয়া উঠে। আচ্ছাভাই, বাঙ্গালীর স্থান কোথায়। সহর ধনীর জন্য; সাধারণ লোকে সেখানে বাস করিতে চাহিলে পেট ভরিয়া খাইতে পাইবে না। অন্ধকার ঘরে, আর্দ্রগৃহে বাস করিতে হইবে। সুখাদ্যের অভাবে লোকে শীঘ্র দুর্ব্বল ও শক্তিহীন হইয়া পড়ে; নির্ম্মল বায়ু সেবন করা ব্যয় সাধ্য। সহর যক্ষ্মার প্রিয় বাসস্থান হইয়া উঠিয়াছে। সহর ছাড়িয়া গ্রামে যাও; দেখিবে ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, বিসূচিকা, রক্তামাশায় তোমার জন্য জাল পাতিয়া অপেক্ষা করিতেছে। আমি নির্ম্মল বায়ু ও খাঁটী দুধের আশায় পুনরায় গ্রামে গমন করিয়া ছিলাম। আমার কপালমন্দ বড় ছেলেটী পুনরায় পীড়িত হইল ও আমার ছোট কন্যাটী আমাদের মায়া ত্যাগ করিয়া অমর ধামে চলিয়া গেল। দুরন্ত আমাশয় রোগে আমার ননীর পুত্তলী দুই সপ্তাহের মধ্যে প্রাণ ত্যাগ করিল। আবার সহরে আসিয়াছি— ভাই, বলিতে পার; কোথায় যাইয়া নিশ্চিন্ত মনে থাকিতে পারি? বলিতে ২ জীবনের দুইগণ্ড দিয়া অশ্রুধারা প্রবাহিত হইতে লাগিল।

অজ্ঞাতে আমার চক্ষের কোন আর্দ্র হইল। বলিলাম, "জীবন, পৃথিবীতে আরও ত দেশ আছে। তাহাদের দেশে এত ব্যাধি নাই কেন? সে সব দেশের লোক সুস্থ শরীরে প্রফুল্লমনে সংসার যাত্রা নির্ব্বাহ করে। বাঙ্গালী যমের সহিত গাঢ় বন্ধুত্ব স্থাপন করিয়াছে, যুগে যুগে সে মরিবার জন্য সর্ব্বদাই প্রস্তুত, বাঁচিবার জন্য সে আদৌ চেষ্টা করে না। বাঙ্গালীর আলস্য ও জড়তা যমরাজের সহায় হইয়াছে। বাড়ীর পাশে জঙ্গল, মশার রাজত্ব, বাঙ্গালী একটু চেষ্টা করিয়া সে জঙ্গল পরিষ্কার করিবে না; সমবেত চেষ্টায় সহজেই পুরাতন জলাশয় সমূহের উদ্ধার হইতে পারে; বাঙ্গালী সে বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন। খানা, ডোবা মশকের জন্মস্থান; সেসব কি পরিষ্কৃত হয় না? সে সব কি বোজান যায় না? তুমি যদি মরিতে বদ্ধ পরিকর হও, কার সাধ্য তোমাকে রক্ষা করিতে পারে? একজনের ভাল অন্যে দেখিতে পারে না; রামের জলাশয় পরিষ্কৃত করিবার জন্য শ্যাম তাহার অঙ্গুলিটী পর্য্যন্ত সঞ্চালন করিতে ইচ্ছুক নয়— অথচ নির্ব্বোধ শ্যাম জানে না যে তাহার মৃত্যুবান রামের জলাশয়ে প্রস্তুত হইতেছে। এইত দেশ; আমরা যে বাঁচিয়া আছি ইহাই আশ্চর্য্য। বহু কাজ পড়িয়া আছে; শুধু খবরের কাগজে চীৎকার করিলে চলিবে না। বাঁচিতে হইলে আমাদিগকে আলস্য ও জড়তা পরিত্যাগ করিতে হইবে।"

জীবন কিছুই বলিল না। একটা গভীর দীর্ঘ নিঃশ্বাস ফেলিয়া আমার কথার উত্তর দিল—মনে হইল যেন বলিতেছে, "যাই কোথায়?"

গর্ভে সন্তানের মৃত্যু।

লেখক—শ্রীবিভূতিভূষণভট্টাচার্য্য—এম, বি।
[কারমাইকেল মেডিকেল কলেজ]

কখন কখনও গর্ভাবস্থায় সন্তানটী জরায়ু মধ্যে মরিয়া যায়। মরিয়া গেলে প্রায়ই গর্ভস্রাব হইয়া উহা বাহির হইয়া পড়ে। তবে সময় সময় বহুদিবস ধরিয়াও ঐ মৃত সন্তানটী জরায়ুমধ্যে থাকিতে পারে এবং নানারূপ উৎকট ব্যাধি উৎপাদন করিতে পারে।

প্রথম দুই চারি মাসের মধ্যে গর্ভে সন্তানটী মরিয়া গেলে উহা নির্ণয় করা অত্যন্ত কঠিন হয়। ঐ সময় গর্ভের নিশ্চিত লক্ষণ কিছুই না থাকায় বড়ই অসুবিধা হয়। সেই জন্য সত্য সত্যই গর্ভে মৃত্যু হইয়াছে কি না ঠিক করিবার জন্য আমাদের এক মাস এমন কি দুইমাস পর্য্যন্ত অপেক্ষা করিতে হইতে পারে, কারণ ঐ সময়ের মধ্যে সন্তান জীবিত থাকিলে জরায়ুটী ক্রমশঃ ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইয়া পেটের উপর ঠেলিয়া উঠিবে এবং ছয় মাসের গর্ভ হইলে সন্তানের হৃদয় কম্পনের শব্দ (Heart sonnd) মাতার পেটের উপর দিয়া কর্ণ-সংযোগে শ্রুত হইবে। তবে গর্ভের শেষ অবস্থায় ছয় সাত মাসে ও পরে সন্তানের মৃত্যু হইলে আমাদের জানিবার বিশেষ কষ্ট হয় না। তখন গর্ভের নিশ্চয় লক্ষণগুলি বর্ত্তমান থাকে। যদি ঐ লক্ষণ আর না পাওয়া যায় তখন মৃত্যু-সম্বন্ধে স্থির উত্তর দেওয়া যায়। সন্তানের হৃদশব্দই আর শুনা যায় না এবং উহার মৃত্যু হইয়াছে এই কথা বলা যাইতে পারে।

তবে গর্ভের শেষ অবস্থায় ও সময় সময় সন্তানের হৃদশব্দ শুনিতে বড়ই বেগ পাইতে হয়, সেইজন্য হৃদশব্দ না শুনিলেই অমনি সন্তানটী মৃত হইয়াছে একথা বলা ঠিক নয়। বহুবার পরীক্ষা করিয়া তবে মত দেওয়া উচিত। সন্তান মৃত হইলে মাতাও তাঁহার তলপেটে কেমন এক রকম অসুবিধা ও ভারি বোধ করেন তাঁহার অরুচি হয় এবং মুখে কেবল থুথু উঠে আর কিছুই ভাল লাগে না শরীরটা আই-ঢাই করে। তিনি আর পেটের মধ্যে ছেলে নড়া টের পান না যেন সব নিশ্চল নিস্পন্দ হইয়া যায়। আমরা যদি ঐ সময় জরায়ুর উচ্চতায় লাইনে মাতার পেটের উপর দাগ দিয়া রাখি তাহা হইলে দুই সপ্তাহ কি এক মাস পরে দেখিতে পাইবে যে জরায়ুটী আর বাড়িতেছে না বরং উহার উচ্চতা কমিয়া যাইতেছে এবং সঙ্গে সঙ্গে গর্ভের অন্য লক্ষণ গুলির হ্রাস হইয়া লুপ্ত হইতেছে। মাতার স্তনের চিহ্নগুলিও ক্রমশঃ অন্তর্হিত হইতেছে।

এইরূপ জরায়ুমধ্যে সন্তান মৃত হইয়া আটকাইয়া থাকিলে প্রথম দুই চার মাসের সময় হয়ত আপনা আপনিই বাহির হইয়া যায়। তবে বহুদিন অপেক্ষা করিয়া থাকাও শ্রেয়ঃ নয়। সেইজন্য জরায়ু ও নালিকা যন্ত্রদ্বারা বিস্তারিত করিয়া ঐ মৃত সন্তান বাহির করিতে হয়। আবার ৭।৮ মাসের সন্তান ভিতরে মরিয়া থাকিলে আমাদের (Induction of Labour) প্রসববেদনা আনয়ন করিতে হয়। কোন স্ত্রীলোকই পেটের মধ্যে মৃত সন্তান লইয়া বেড়াইতে ইচ্ছা করেন না। ঐরূপ ভাবে বেশী দিন অপেক্ষা করিলে মাতার শরীর ত খারাপ হইয়া বরং infection জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হইয়া মৃত্যু সংশয়ও ঘটিতে পারে। আরও বহুবিধ উৎকট পীড়া হইবার সম্ভাবনা থাকায় শীঘ্র শীঘ্র জরায়ু হইতে ঐ মৃত সন্তানটী যাহাতে বাহির হইয়া যায় তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

সন্দেহ ভঞ্জন

স্বাস্থ্য ও রোগ প্রতীকার সম্বন্ধে আপনার কোনও সন্দেহ থাকিলে সেই সম্বন্ধে প্রশ্ন করিয়া স্বাস্থ্য সম্পাদক ১।২ এ প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীট, এই ঠিকানায় এক আনার টিকিট সহ পাঠাইবেন। আরনার প্রশ্নের উত্তর সাধারণের কাজে লাগিবে মনে হইলে এইস্থানে ছাপা হইবে নতুবা আপনার টিকিট ডাকযোগে প্রেরিত হইবে।

১ম প্রশ্ন। প্রত্যেক ম্যালেরিয়া নিবারণী ও স্বাস্থ্যোন্নতি সমিতির পূর্ব্বে "সমবায়" শব্দটি কেন যুক্ত কচ্ছে! এই শব্দটির প্রকৃত অর্থ কি ?

শ্রীশৈলেন্দ্র নাথ দেব চাঁদপুর (মালদহ)

উত্তর। সমবায় সমিতিগুলি গণ তন্ত্রের মৌলিক ভিত্তির উপর সুপ্রতিষ্ঠিত। যে দশ জনে মিলেমিশে সমবায় সমিতি গঠন করেন তাহাদের প্রত্যেকেরই সাধারণ উদ্দেশ্য এক। প্রত্যেক সভ্যেরই অধিকার সমান এবং প্রত্যেকের স্কন্ধেই সমান দায়িত্ব চাপান আছে, এখানে পদ-মর্য্যাদা কিম্বা অর্থগৌরবের উপর অধিকার কিম্বা দায়িত্বের তারতম্য হয় না। প্রত্যেকেরই স্বাধীনভাবে মত ব্যক্ত করিবার সুযোগ আছে, সকলেই প্রত্যেকের মত শুনিয়া বিচার করিতে বাধ্য। কোন সভ্য সমিতিকে অনেক অর্থ কিম্বা সামর্থ্যে দ্বারা সাহায্য করিলে তিনি যে বেশী সুবিধা ভোগ করিবেন কিম্বা সকলের উপর কর্ত্তৃত্ব করিবেন এরূপ হইতে পারে না ; সমিতির প্রত্যেক কার্য্যসম্পাদনে সকলেরই একটি মাত্র ভোট এবং প্রত্যেক ভোটেরই মূল্য সমান। সমিতির প্রত্যেক সভ্য সমিতির উদ্দেশ্য সাধনে যে কার্য্য করেন তাহা সমগ্রের হিতার্থে, এই হিতানুষ্ঠানের ফল সকলেই সমভাবে ভোগ করিয়া থাকেন, এখানে ব্যষ্টি ও সমষ্টির স্বার্থ এক। প্রত্যেক সমবায় সমিতি স্বতন্ত্র ও স্বরাট, কিন্তু প্রত্যেক সমিতি নিঃস্বার্থ ও হিতাকাঙ্ক্ষী বন্ধুর ন্যায় অন্য সমিতির সহিত মিশে' নিজে কার্য্য করিবার অবসর পাইলেই তাহার সহিত এক-যোগে কার্য্য করিতে সর্ব্বদাই উদ্যত। কারণ ইহাতে অনেক সময় ব্যয়সংক্ষেপ করা যায়, সাধারণ উদ্দেশ্য সাধনে ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত শক্তি সমূহ কেন্দ্রীভূত করিবারও সুবিধা হয়। সমবায় সমিতিতে প্রত্যেক সভ্যই স্বেচ্ছায় সভ্যশ্রেণী ভুক্ত হন। এখানে প্রত্যেকেই সকলের ইষ্ট-সাধনে তৎপর এবং সকলেই প্রত্যেকের হিত সাধনে অবহিত হয়। সমবায় প্রণালীর অনুসরণ করিলে মানুষে-মানুষে মারামারী কাটাকাটি না হ'য়ে বরং তাদের মধ্যে একটা প্রীতির বন্ধন স্থাপিত হয়। ইহাতে মানুষের জীবন সংগ্রামে পরিণত না হ'য়ে বরং পরস্পরের শুভাবহ সাহ-চর্য্য ও সাহায্যে লীলায় পরিণত হয়।

২য় প্রশ্ন। ছোট ছোট ছেলে মেয়েদের স্বাস্থ্য কিরূপে ভাল রাখা যায় ?

শ্রীরাসবিহারী দে—জোৎ বেহার (বাঁকুড়া)

উত্তর। ছোট ছোট ছেলে মেয়েদের স্বাস্থ্য ভাল রাখা বড় কঠিন ব্যাপার ; কারণ অসুখ হইলে তাহারা বলিতে পারে না। সাধারণতঃ ছোট ছেলে-পিলেদের দেখিলে কোনও না কোনও অসুখ

বাহির হয়ে পড়ে। গত মাঘ মাসে কলিকাতার ইডেন গার্ডেনে যে শিশুমঙ্গল মেলা হয়েছিল তাহাতে একেবারে নিখুঁত ছেলে দেখেছি ব'লে মনে হয় না। গত বৎসর আমেরিকায় ইলিনয়েস রাজ্যে একটি শিশুমঙ্গল প্রদর্শনী খোলা হয় তাহাতে ৬ মাস হইতে ৬ বৎসর পর্য্যন্ত ১০৭৬টী শিশু দেখান হয়। সেখানে নিখুঁত শিশুর যে মাপকাটি ধরা হয় সেই মাপকাটি অনুসারে মাত্র একটি নিখুঁত শিশু পাওয়া গিয়াছিল। শিশু-স্বাস্থ্য সম্বন্ধে মাতাপিতার অজ্ঞতাই ছেলেদের অসুখের কারণ ছোট ছেলে-মেয়েদের বেশী অসুখ হয় পেটের চামড়ার ও দাঁতের। তাহাদের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ দেখিতে হইলে মধ্যে মধ্যে বিজ্ঞ চিকিৎসক দেখান ভিন্ন গত্যন্তর নাই।

সমিতির সংবাদ
News about Antimalaria societies.

সমিতির রোজ-নামচা আগষ্ট ১৯২৪।

২রা—কসবা ন্যাসন্যাল স্কুলে ম্যালেরিয়া নিবারণ সম্বন্ধে প্রচার সভা।

৮ই—ফরিদ পুর জেলায় ছয়-গাঁ সমিতি গঠন।

৯ই—বালিগঞ্জ জগদ্বন্ধু হাই-স্কুলে ডাক্তার গোপাল চন্দ্র-চট্টোপাধ্যায়ের মশা সম্বন্ধে বক্তৃতা ও ডাক্তার অমূল্য নাথ মিত্রের ম্যাজিক ল্যাণ্টার্ণ প্রদর্শন।

১০ই—অর্গানাইজার বাবু কিশোরী-মোহন বন্দ্যোপাধ্যায় কর্তৃক নিবধাই দত্তপুকুর সমিতি পরিদর্শন ও ন পাড়া সমিতি পরিদর্শন।

১০ই—বহিরিয়া ও খামায় পাড়া সমিতি এ কালাজ্বর কেন্দ্র পরিদর্শন ও নিকট বর্ত্তী ভাগ্যবন্তপুর ও আমিন-পুরে সমিতি গঠন।

১০ই—ডাক্তার অমূল্য নাথ মিত্র বাঁটরা সমিতি পরিদর্শন ও ম্যাজিক ল্যাণ্টর্ণ সহযোগে বক্তৃতা করেন।

১১ই—সাঁই পালা সমিতির পুনর্গঠন।

১১ই—মল্লিক বেড়িয়া গ্রাম পরিদর্শন ও সমিতি-গঠনের চেষ্টা

১২ই—আমতলা কালাজ্বর কেন্দ্র পরিদর্শন।

১২ই—লবঙ্গ, ভাদুড়িয়া কৈজুড়ি বাঁকড়া সফিয়াবাজ কালাজ্বর-কেন্দ্র পরিদর্শন। লবঙ্গ সমিতি গঠণ।

১৩ই— মুকুন্দ কাটিতে প্রচার সভা।

১৫ই—বীরভূমে মহিদাপুর বাঁশ-গড়, কাশীপুর, বাহাদুর-পুর ও ভুবন ডাঙ্গা সমিতি গঠন।

১৭ই—দক্ষিণ নিবাবাই প্রচার সভা।

১৭ই—হাওড়া জেলার জগদীশপুরে প্রচার সভা।

১৮ই—হুগলী ডুমুরদহ সমিতি গঠণ।

২০শে—হাওড়াপ্রশস্ত সমিতি গঠণ।

২০শে—নারিকেলডাঙ্গা স্যার গুরুদাস ইন্‌ষ্টিটিউটে ডাক্তার গোপাল চন্দ্র চাটার্জ্জির ম্যালেরিয়া নিবারণী বক্তৃতা।

২১শে—নপড়া সমিতি পরিদর্শন ও প্রচার সভা।

২১শে—একসরা সম্মিলনী।

৩১শে—প্রসস্ত প্রচার সভা।

খামার পাড়া কেন্দ্র পরিদর্শন।

কুমারটুলি প্রচার সভা

লাইকুলি ব্রাহ্মণ পাড়া সমিতি।

কথায় বলে "দশের লাঠি একের বোঝা" যে কার্য্য একজনের পক্ষে অসাধ্য তাহাই আবার দশজনের মিলিত চেষ্টায় সুসাধ্য হইয়া উঠে। মাত্র একজনের অধ্যবসায় ও কর্ম্মপটুত্বের ফলে, এ যাবত এ পৃথিবীতে কোন অনুষ্ঠানই প্রতিষ্ঠালাভ করে নাই, যে কোন বড় অনুষ্ঠানের ইতিহাস আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে তাহার প্রতিষ্ঠালাভ একটী সঙ্ঘবদ্ধ জাতির যুগব্যাপী ঐকান্তিক চেষ্টার ফলে। সামান্য গৃহস্থালী হইতে বিরাট সাম্রাজ্য পরিচালনা পর্য্যন্ত দশের সমবেত আত্মনিয়োগের উপর নির্ভর করে; গৃহকর্ত্তা যতই কেন কর্ম্ম ও পরিশ্রমী হউন না তিনি একা কখনই একটা সংসারের সকল অভাব সমস্ত প্রয়োজন মিটাইতে পারেন না; রাজা যতই কেন বুদ্ধিমান্ ও বীর হউন না তিনি একা কখনই একটা সাম্রাজ্য পরিচালনা করিতে পারেন না; সেনাপতি যতই কেন দক্ষ হউন না তিনি একা কখনই একটা রণজয় করিতে পারেন না। প্রত্যেকের ও সকলের কার্য্য আমরা সকলে মিলিয়া করিব আমাদের এই সমিতি এই সমবায় মন্ত্রের উপর প্রতিষ্ঠিত।

সমিতির কার্য্যপ্রণালী।

সমিতির কার্য্যক্ষেত্রে ৫টী কেন্দ্র স্থাপিত করা হইয়াছিল। প্রতি কেন্দ্রে একজন কার্য্যকরী সভ্য এক, দুই বা ততোধিক সেচ্ছা সেবক লইয়া কেরোশিন তৈল ঢালা, কুইনিন বিতরণ ও পচা ডোবা এবং অনাবশ্যক ঝোপ জঙ্গল পরিষ্কার করা প্রভৃতি কার্য্যে নিযুক্ত ছিলেন।

পচা ডোবা, অনাবশ্যক ঝোপ জঙ্গল আবর্জ্জনা প্রভৃতি মশকের উৎপত্তি স্থল। এই সমস্ত আবর্জ্জনা পরিষ্কার করা, পচা ডোবা ভরাট করা দূষিত জল পূর্ণ নালা প্রভৃতিতে কেরোসিন ঢালা—নিয়মিত ভাবে এই সমস্ত কার্য্য করা হয়।

কুইনিন ম্যালেরিয়া বিষের একমাত্র প্রতিষেধক, ইহা বহু পরিক্ষায় স্থিরীকৃত হইয়াছে; অতএব ম্যালেরিয়া রোগী উপযুক্ত পরিমাণে কুইনিন গ্রহণ করিলে রোগের আক্রমণ নিবারণ করিতে সফল হইবেন। সেইজন্য আমরা বিনামূল্যে কুইনিন বিতরণ করিতেছি। এতদার্থে দশটিন কেরোসিন তৈল Cantral Socielу আমাদিগকে দান করিয়াছিলেন। এবং বিতরণার্থে কুইনিন দিয়াছেন।

বাঙ্গলায় প্রত্যহ ১০০০ এক হাজার লোক

ম্যালেরিয়ায় মারা যায়

একটু চেষ্টা করিলে এই মৃত্যু বন্ধ হইতে পারে।

বিবিধ।

Miscellaneous.

অকেজো বাঙ্গালীর সংখ্যা—বাঙ্গলাদেশে ৪৬,৬৯,৫৩৬ লোক কাজ করিতে অক্ষম। তাহার মধ্যে পাগল ২৮,৮৯৩ জন কালা ৩১২৬৪ জন অন্ধ ৩৩৪৬৮ জন ও কুষ্ঠগ্রস্থ ৫১৪৫১ জন।

ছাত্রগণের সামরিক শিক্ষা—কলিকাতার বিখ্যাত ডাক্তার শরৎ কুমার মল্লিক এম বি, এম এস, মহাশয় কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ে "শারীরিক ব্যায়াম" সামরিক শিক্ষা ইত্যাদি পাস ও অনার পরীক্ষার অন্তর্ভূক্ত করিয়া ইহা ছাত্রদের মধ্য বাধ্যতামুলক (Compulsary) করিবার প্রস্তাব করিয়া পত্র লিখিয়াছেন। বিশ্ববিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষরা এক কমিটি করিয়া উহার বিষয় বিবেচনা করিরেন স্থির করিয়াছেন।

নূতন ঘৃত—হলাণ্ড হইতে একপ্রকার ঘৃত আমদানী করিয়া রেলী ব্রাদার্স কোং বিক্রয় করিতেছেন ইহা মাত্র ৪৭৲ মণ শুনা যাইতেছে ইহাএক প্রকার তিল হইতে প্রস্তুত আমাদের দেশের লোকেরা ভেজালের দায়ে অস্থির যাহারা ব্যবসা করেন তাঁহারা জাতীর উপকার বা অপকারের কথা ভাবেন'না পয়সা হইলে হইল তেলে খনিজ তিল, ময়দাতে পাথর সকলেই খাইয়া থাকেন এব' ঘৃতের বদলে বিলাতী তিল ব্যবস্থা হইল—ইহার কি কোনও প্রতিকার নাই?

স্বাস্থ্য বিভাগ—বাঙ্গলা কাউন্সিলের মন্ত্রীদের বেতন না পাস হওয়ায় তাঁহারা ইস্তফা দিতে বাধ্য হইয়াছেন এখন স্বাস্থ্য বিভাগ কৃষ্ণনগরের মহারাজা ক্ষৌনীশ চন্দ্র মহাশয়ের অধীন কৃষ্ণ নগর ম্যালেরিয়ার প্রধান স্থান, দেখা যাউক মহারাজা কিরূপ ব্যবস্থা করিয়া ম্যালেরিয়া তাড়ান।

আমেরিকায় মোটরে মৃত্যু—সেখানে ১৮ মাসে ৯৬০০০ জন মোটর চাপা পড়িয়াছে অর্থাৎ বৎসরে ৬৪ হাজার! গত যুদ্ধে ফ্রান্সে ১৮ মাসে ইহার অর্দ্ধেক লোকও মরে নাই! এই ৯৬ হাজারের মধ্যে বালক বালিকাই ২৫ হাজার! কলিকাতাতে মোটর চাপা সংখ্যা বাড়িয়া যাইতেছে।

মাদকদ্রব্য নিবারণের চেষ্টা—কলিকাতার করপোরেশনের এক সভায় প্রস্তাব করা হইয়াছে যে, কলিকাতা হইতে মদ, গাঁজা অহিফেন প্রভৃতি মাদকদ্রব্যের ক্রয়বিক্রয় উঠাইয়া দিবার জন্য বাংলা গবর্ণমেণ্টকে অনুরোধ করা হইবে। করপোরেশনের এই প্রস্তাবে আমরা বিশেষ সুখী হইয়াছি।

বাঙ্গালী সৈনিকের স্মৃতিস্তম্ভ—৪৯ নং বাঙ্গালী পল্টনের যে সকল সেনা যুদ্ধে প্রাণ দিয়াছিল, তাহাদের স্মৃতিরক্ষার্থে কলেজ স্কোয়ারে একটী শ্বেত মর্ম্মর প্রস্তর স্তম্ভ প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে।

ভারত গভর্ণমেণ্টের ঋণ—গত শনিবার ভারত গবর্ণমেণ্টের ঋণ গ্রহণ শেষ হইয়াছে। মোটের উপর এ যাবৎ ১৩৷৷৹ ক্রোর টাকা সংগৃহীত হইয়াছে।

কলকাতার ছাপার কাগজ—এই কলিকাতা সহরে মাত্র ৬০০ ছাপাখানা আছে। সংবাদপত্রের সংখ্যা দৈনিক ৩১ খানা, অর্দ্ধ সাপ্তাহিক ৩, সাপ্তাহিক ৭০, পাক্ষিক ১৫, মাসিক ১৭৭, ত্রৈমাসিক ২৭ ও বাৎসরিক ৩ খানা। দেশে সংবাদপত্রের সংখ্যা যতদিন না খুব বেশী হয় ততদিন দেশের উন্নতি সুদূরপরাহত!

৭৩ জনের হিন্দুধর্ম্মে প্রত্যাবর্ত্তন—ভারতীয় হিন্দু শুদ্ধি-সভার সম্পাদক আগ্রা হইতে তার যোগে জানাইতেছেন যে, গত ২৮এ আগষ্ট সন্ধানে ১৭৩ জন অধিবাসীর শুদ্ধি-ক্রিয়া নির্ব্বিঘ্নে সম্পন্ন হইয়া গিয়াছে।

মাদ্রাজে মহিলা ম্যাজিষ্ট্রেট—মদনপল্লী হইতে জনৈক পত্রপ্রেরক জানাইতেছেন শ্রীমতী জয়লক্ষীকুমার বি, এ, মদনপল্লীর মহিলা ম্যাজিষ্ট্রেট নিযুক্ত হইয়াছেন। ইনিই প্রথম ভারতীয় মহিলা ম্যাজিষ্ট্রেট। প্রায় ১ বৎসর পূর্ব্বে শ্রীমতী এম, ই, কুজিন্স সৈদাপেটে মহিলা ম্যাজিষ্ট্রেট নিযুক্ত হইয়াছিলেন।

ডাকাতদল ও গ্রাম্যরক্ষা সমিতি গত ২৯এ আগষ্ট তারিখের রাত্রিতে হুগলীর গ্রাম্যরক্ষাসমিতিও স্বেচ্ছা-সেবকদল যখন রাস্তায় পাহারা দিয়া বেড়াইতেছিল, সেই সময় একদল সশস্ত্র ডাকাত তাহাদের দৃষ্টিপথে পতিত হয়। উভয়পক্ষে কিছুক্ষণ লড়াইয়ের পর সমিতির সভ্যগণ ও স্বেচ্ছাসেবকগণ ৮ জন ডাকাইতকে গ্রেপ্তার করিয়াছে। বিচারের জন্য ধৃত ডাকাতদলকে চুঁচুড়ায় পাঠাইয়া দেওয়া হইয়াছে। যদি আমাদের দেশের যুবকেরা উপযুক্ত শিক্ষা পায় এবং তাহাদের অস্ত্র শস্ত্রে সজ্জিত হইবার সুযোগ দেওয়া হয়, তাহা হইলে দেশে চুরি ডাকাতি ত কমই, ইহা ব্যতীত পুলিশ পোষণের ব্যয়ভারও অনেক কমিয়া যায়।

হাটিয়া ভারতে যাইব—উত্তর ফ্রান্সের রুবে নামক স্থানের স্কুলের দুইটী বালক গত ৩০এ জুন এই সঙ্কল্প লইয়া বাড়ী হইতে বাহির হয় যে, জাহাজের ভাড়া যখন তাহারা জুটাইতে পারিবে না, তখন পায়ে হাটিয়াই তাহারা ভারতে যাইবে। বালকটির বয়স ১২ বৎসর, দ্বিতীয় বালকটীর বয়স চৌদ্দ। বিশ্চক সোকেনের নিকটবর্ত্তী ষ্টেনাকের পার্ব্বত্য অঞ্চলে শুল্ক বিভাগের একজন কর্ম্মচারী ছেলে দুইটিকে আটক করেন। তাহাদের জুতা হাটিতে হাটিতে ছিঁড়িয়া গিয়াছিল। তাহারা বিনা ছাড়পত্রে আটটি দেশের সীমানা পার হইয়া গিয়াছিল; অধিকাংশ সময়ই খোলা মাঠে ঘুমাইত, ইহা সত্ত্বেও তাহারা যে এমন কোন কষ্ট ভোগ করিয়াছে, তাহাদের চেহারা দেখিয়া তাহা বোধ হয় না। এই দুইটি বালক ৪০ দিনে ৮ শত মাইল অতিক্রম করিয়াছিল। বাঙ্গলার আলালে ঘরের দুলালেরা এই ফরাসী বালকদের নিকট হইতে কষ্ট সহিষ্ণু হইতে শিক্ষা করুক।

বিশেষ দ্রষ্টব্য—"স্বাস্থ্যে"র আগামী সংখ্যা পূজার পূর্ব্বেই বাহির হইবে, তাহাতে কেবল ম্যালেরিয়ার বিষয় আলোচনা হইবে।

Printed and Published by Dr. Kunja Behari Mondal, at the Bengal Art Studio & Printing Ltd.

সুপক্ক আঙ্গুরের রস হইতে সিরাপ অনন্তমূল অশ্বগন্ধা গ্লিসিরোফস্ফেট
প্রভৃতি সংমিশ্রণে
বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত
মূল্য প্রতি বোতল ১৲ টাকা
ডাঃ মাঃ স্বতন্ত্র
একত্রে তিন বোতল ২।৵ আনা
ডাঃ মাঃ স্বতন্ত্র
অজীর্ণ
অম্ল, ডিস্পেপসিয়া প্রভৃতি নাশক।
লিভারের সর্ব্বরোগ ও স্নায়ুবিক দৌর্ব্বল্য নাশক।
সর্ব্বত্র বলকর নার্ভান টনিক। পাওয়া যায়।
এজেন্টস্, শাহ এণ্ড কোং কেমিষ্টস্ এণ্ড ড্রগিষ্টস্ ৩নং বিডন্ ষ্ট্রীট
মহেশচন্দ্র ভট্টাচার্য্য এণ্ড কোং ৩/১ বনফিল্ডস্ লেন।
কলিকাতা

"স্বাস্থ্যে"র নিয়মাবলী

মূল্য।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয় ; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকেও ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয় মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা।

"স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া তাহাদের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর।

রিপ্লাইকার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি।

টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয় রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

যিনি "স্বাস্থ্যের" জন্য ১৫জন গ্রাহক ঠিক করিয়া দিবেন তিনি এক বৎসর বিনামূল্যে "স্বাস্থ্য" পাইবেন।

বিজ্ঞাপন।

কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক্ ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠা

Foreign Rate Rs. 20 per page

পূর্ণ পৃষ্ঠা	১০৲
অৰ্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম	৬৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অৰ্দ্ধ কলম	৪৲

বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলি
সম্পাদক ও কার্য্যাধ্যক্ষ
কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Reg. No. C, 1134

LACTOGEN does not COMPETE with OTHER MILK POWDERS, it STANDS ALONE as a preparation

Specially designed for the baby from birth and the nursing mother.

Cow's milk reduced to powder form has, for many years, been a method of milk preservation, but it is only Lactogen which presents

A Powder Milk containing nothing Foreign to Cow's Milk and yet so closely resembling Human Milk that, in its chief constituents, it is to all practical purposes identical.

MILK FAT.

A recent analysis by the Guindy Institute certifies that in its dry state, Lactogen contains 26·675 per cent, which provides a maximum of this all important constituent and allows, under dilution, a percentage of 3·13 which compares with the ayerage 3·10 per cent found in human milk, thereby ensuring weight, warmth, and growth of tissue without depending on a large proportion of less easily digested protein or carbohydrate.

A part from this sufficiency of fat obviating a greater demand on the digestive organs than they will tolerate, is the important process of manufacture, whereby the milk fat itself is subjected to a special treatment which reduces the globules to such a minute size that they remain in a more finely emulsified condition than the fat in either human or cow's milk, and are digested and assimilated with greater ease and a markedly lessening of any likelihood of fat indigestion.

LACTOSE

The proportion of this, **the one and only carbohydrate present,** is 6·38 per cent. a figure comparable with the 6·60 per cent. found in human milk. It is important to remember that the carbohydrate of Lactogen being represented by **Lactose only,** it is entirely free from Starch, Maltose, Dextrin, and Cane Sugar, and is therefore thoroughly effective in yielding the required force and energy in an assimilable, non-fermentative form.

PROTEIN.

With the quantity of Lactose relatively correct there is no excessive disproportion of the protein elements. Cow's milk containing a greater quantity of protein than human milk, the 2·80 per cent. found in Lactogen dose not compare unfavourably with the 2·00 per cent. of human milk. especially as a particular desiccating process alters the caseinogen so that instead of forming into a lumpy curd it produces a finely divided flocculent curd which, closely resembing that of human milk, is easily digested and allows the maximum quantityof organic phospherous to be assimilated without inducing indigestion and colic.

ACCESSORY FOOD FACTORS

In the preparation of Lactogen the preservation of these has had the most careful consideration. The cows from which the milk is obtained are grass fed in order that the anti-scorbutic vitamines might be as abundant as possible and the raw milk is reduced to powder form at the source of supply so that it might be treated immediately after milking and thereby obviate the risk of infection by putrefactive germs.

The whole process of desiccation. occupying as it doese only a few moments, assures the presence of the antirachitic and anti-neuritic factors, while practical experience and clinical observation give every reason to presuppose the presence of the much debatnd anti-scorbutic factor.

Every detail of manufacture has been designed with a view to obtaining a preparation entirely free from pathogenic micro-organisms and yet presenting a correct balance of food values comparable with human milk and, like human milk, containing the all-important accessory food factors.

INVESTIGATION INVITED & SPECIAL TERMS TO HOSPITALS & DOCTORS.

FREE SAMPLE ON APPLICATION TO—

NESTLE & ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.

P. O. BOX No. 300, CALCUTTA.

ম্যালেরিয়া সংখ্যা   কার্ত্তিক   দ্বিতীয় বর্ষ ৭ম সংখ্যা

বার্ষিক মূল্য ২৲   প্রতি সংখ্যা ৵৹

HEALTH.

Organ of the Central Co-operative Antimalaria Society Ltd.

সম্পাদক— রায় বাহাদুর ডাক্তার গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এম,বি
ও ডাক্তার ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম,বি।

ব্রিটানিয়া বিস্কুট।

Taste and See!

সর্ব্বোৎকৃষ্ট, স্বদেশজাত

ব্রিটানিয়া বিস্কুট ব্যবহারে

প্রত্যেক গৃহস্থই

আনন্দ ও

তৃপ্তিলাভ করিবেন।

ইউনপ্যাথি।

যাঁহারা মনে করেন যে, ঔষধ তীব্র, কটু, তিক্ত, কষায় স্বাদ ও বিষাক্ত না হইলে রোগ আরাম হয় না, তাঁহারা যদি কয়েকদিন স্বাদহীন ও বিষহীন ইউনিপ্যাথিক ঔষধ-গুলি ব্যবহার করেন, তাহা হইলে তাঁহারা স্পষ্ট বুঝিতে পারিবেন যে, এই সকল ঔষধে যেরূপ দ্রুত, স্থায়ী ও সুন্দর ফল হয়, অন্য কোনও ঔষধে সেরূপ ফল হয়না এবং তাহার ফলে কুইনাইন, ক্লোরোডাইন, সোডা, মর্ফিয়া, মৃগনাভি, মকরধ্বজ প্রভৃতি ঔষধে এবং দেহমধ্যে বিষ-প্রক্ষেপ চিকিৎসায় তাঁহাদের যে দৃঢ় বিশ্বাস আছে, তাহা টলিবে। পত্রযোগে মফস্বলে শিক্ষা ও পরিক্ষান্তে ডিপ্লোমা প্রদত্ত হয় এবং ক্যাটালগাদি বিনা মূল্যে প্রেরিত হয়।

বটব্যাল এণ্ড কোং

১৭২ নং বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

অন্যান্য

—সুগন্ধি—

চিত্তরঞ্জন

❀ বকুল ❀

বকুলে বকুলে বাজায় ছয়লাপ অথচ কোন বকুলের বকুলত্ব নাই— সব সেই এক সুরে বাঁধা সেই জার্ম্মাণীর নারশিস্-গোলা তীব্র এলকোহল

চিত্তরঞ্জন বকুলে

মুকুলিত বকুলের আকুলতাময়ী গন্ধের গৌরবপূর্ণভাবে বিদ্যমান। ইহা সাধারণের চিত্তরঞ্জন করিবার জন্য বিশিষ্টভাবে প্রস্তুত এবং প্রস্তুতকালীন বাংলার কুঞ্জ বন ঢুঁড়িয়া ঢুঁড়িয়া বকুল ফুলরাশি সংগ্রহ করা হইয়া থাকে মূল্য ১ আঃ (বাক্সে) ১।০ ঐ ½ আঃ ৩টার বাক্সে প্রত্যেক ৸০ ডজন ৮৲

ভারতবর্ষের

গৌরবময়ী সুগন্ধী

কুমকুম

রুমালে ব্যবহার করিয়া চতুর্দ্দিক সুগন্ধে আমোদিত করুন বাঙলার মুখ উজ্জ্বল হউক। স্বদেশীয় উপাদান সংযোগে প্রস্তুত দীর্ঘস্থায়ী মনোরম গন্ধযুক্ত দেশীয় নামধারী কোন এসেন্সই কুমকুমের সম্মুখীন হইতে পারে না। পপুলার ১ আঃ ৸০ ষ্ট্যাণ্ডার্ড ½ আঃ বাক্সে ৸৵০ ষ্ট্যাণ্ডার্ড ১ আঃ বাক্সে ১।০ রয়েল সাটীন-প্যাড বাক্সে ২।০ হেয়ার-লোসন ২।০ পমেড ১৲ কোল্ডক্রীম ৸০

অন্যান্য বিশিষ্ট

সুগন্ধি—

নাগেশ্বর, রজনীগন্ধ, চম্পক, গন্ধরাজ, হোয়াইট রোজ, ব্রাইডাল——বোকে, ভায়লেট——সব্লাইম সুইট-ব্রায়ার, রোজ-ডি-সিরাজ, আই-ডিয়াল-লিলি

অরবিন্দ

চায়নামাস্ক, যুথিকা, করবী, মালতী, শেফালি, বেলা, খস্-খস্, প্যাচৌলী রয়েল, বেঙ্গল পপী এক আউন্স (বাক্সে) ১।০ পাঁচসিকা। ½ আউন্স ৩টার বাক্সে প্রত্যেক ৸০ আনা ডজন ৮৲ টাকা।

এই বৎসরের নূতন সুগন্ধি

বাবু

অফ্ দি সিজন

বিলাতীর মত মোহন মধুর, উজ্জ্বল, স্থায়ী সুদৃশ্য উৎকৃষ্ট শিশি, সুন্দর বাক্সে ভরা মূল্য ১।০ টাকা

প্রেম-স্মৃতি-বিজড়িত সুরভি

=তাজমহল বোকে=

প্রেমের মত মধুর, স্নেহের মত করুণ, জ্যোৎস্নার মত ঘোরালো কল্পনার মত উজ্জ্বল, স্মৃতির মত স্থায়ী; সুন্দর সুসজ্জিত বাক্সে বড় শিশি মূল্য ৩।০ টাকা

বাসনার মত উদ্দাম, আকাঙ্ক্ষার মত আবেগময়ী সুগন্ধি

পিয়ারী

প্রেমিকের মত চিত্ত মুগ্ধকর। সুন্দর শিশি, সুদৃশ্য বাক্স মূল্য ১৸০

প্রস্তুতকারক বেঙ্গল পারফিউমারী এণ্ড ইণ্ডাষ্ট্রীয়াল ওয়ার্কস্ কলিকাতা

সোল এজেণ্টস্—শর্ম্মা ব্যানার্জ্জি এণ্ড কোং ৪৩ নং ষ্ট্রাণ্ড রোড কলিকাতা

বেঙ্গল পারফিউমারী এণ্ড ইণ্ডাষ্ট্রিয়াল ওয়ার্কসে প্রস্তুত
উচ্চশ্রেণীর সুগন্ধি ও প্রসাধন দ্রব্যাদির সংক্ষিপ্ত তালিকা

ভেলভেট

হেয়ারক্রীম

ইচ্ছামত চুল বসাইতে কড়া চুল নরম করিতে, মস্তিষ্ক স্নিগ্ধ সর্ব্বদা পরিষ্কৃত রাখিতে

তৈলাক্তভাবহীন সুগন্ধি

মেয়েদের পাতা কাটিতে, বাবুদের টেরী কাটিতে ইহার সাহায্য অপরিহার্য্য। মূল্য ১।০ ডাকে ১৸৵০ ডজন ১০।০

কার্ব্বলিক টুথ পাউডার

ইহা নিখুঁত বলিয়া ভদ্র ও গুণগ্রাহী সমাজে ইহার বড়ই আদর। নিত্য ব্যবহারের ইহা পরম উপযোগী মূল্য ৵১০ ডজন ১।০ টাকা

—অ-দে-কলোঁ—

বাজারের জলে জলময় অডিকলোন নহে—রোগীর জন্য ডাক্তারগণ বিনা দ্বিধায় বেঙ্গল পারফিউমারীর অ-দে কলোঁ ব্যবহার করেন; কারণ ইহা প্যারীতে প্রস্তুত কলোঁর মত উৎকৃষ্ট ও উপকারী মূল্য ৸৵০ ডজন ৯৲

=কানানুগা ওয়াটার=

সুলভে সুগন্ধের চরমোৎকর্ষ

বিলাতী অপেক্ষাও উৎকৃষ্ট কানানুগা আজ বঙ্গে প্রস্তুত হইয়াছে স্বদেশী-শিল্প-উন্নতিকামীগণ পরিমাণ মূল্য-ও উৎকর্ষতার বিচারে ইহাকে গ্রহণ করুন।

মূল্য ১৲ ডজন ১০৲ টাকা

—বাসনা—

মনোরম কেশতৈল

এসেন্সের মত মধুর বিচিত্র স্থায়ী সুগন্ধিশালী নির্ম্মল এই কেশতৈল অতি অল্পদিনেই সাধারণের প্রিয় হইয়াছে তাহার কারণ ইহা অন্যান্য হাতুড়েদের প্রস্তুত, বাদাম তৈল ও মিনারেল অয়েলে প্রস্তুত তৈল নহে—অধিকন্তু ইহা পরিমাণে অধিক থাকে এবং মূল্যে ও সুলভ মূল্য ৸০ ডজন ৮৲

বেঙ্গল রোজ পাউডার

রূপৈশ্বর্য্যকামী বাঙ্গালীর গৃহে বিলাতী-পাউডারের একাধিপত্য দূর করিবার জন্য—বিলাতীর মত উৎকৃষ্ট সেইরূপ উপকারী, তদ্রূপ সুদৃশ্য তদপেক্ষা অধিকতর মধুর গন্ধ বিশিষ্ট এই দেশী পাউডার প্রচারিত হইল। মূল্য ।৵০ ডজন ৩৲

অক্সোডোণ্ট

অক্সিজেন-উদ্গীরণকারী

অভিনব দন্ত রক্ষক চূর্ণ।

ভুক্তদ্রব্যের যে সমস্ত কণিকা দন্তমূলে লিপ্ত থাকিয়া বহুবিধ দন্তপীড়ার আকর হয়, এই মঞ্জন ব্যবহারে বিশুদ্ধ অক্সিজেন উদ্গীরিত হইয়া ঐ সমস্ত পীড়ার কারণ দূর করে। অধিকন্তু ইহা ব্যবহারে দন্ত সর্ব্বদা শুভ্রউজ্জ্বল মনোহর ও সৌন্দর্য্যশালী হয় মূল্য ।৵০ ডজন ৩৸০

ব্লুম-অফ্-রোজেস্

বালিকা, কিশোরী, ও তরুণীরা তাঁহাদের গণ্ডস্থলে সদ্যফুট গোলাপের লালিমা বিকশিত রাখিতে অভিলাষিণী, তাই জন্য বাঙলার সুগন্ধি প্রস্তুতকারকের এই অভিনব সার্থক অভিযান। মূল্য ।৵০ ডজন ৪৲

মিল্ক-অফ্-রোজেস

দুধে আলতায় রং

উপকথায় শোনা গিয়াছে, নিজ চক্ষে দেখিবার মত সৌভাগ্য কম লোকের অদৃষ্টেই হইয়াছে। বর্ণ পরিষ্কারক এই দ্রব্যটি একটু উন্নত করিয়া সুলভে আমরা প্রচার করিতেছি মূল্য ।০ ডজন ৫৲

দে-অমেলের

ল্যাভেণ্ডার ওয়াটার

বিলাতীর মত মধুর ও দীর্ঘস্থায়ী। নিত্যব্যবহারে সর্দ্দি নাশ করে, মাথা-ধরা ছাড়ে, সংক্রামক ব্যাধির আক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। মূল্য ৸০ ঐ মৃগনাভি সংযুক্ত বড় শিশি ১।০

সুবিখ্যাত কেশবর্দ্ধক

অ—দে—কুইনিন

বা কুইনাইন সংযুক্ত সুগন্ধি আরক। কেশধ্বংসকারী কীটাণু সমূহ এই আরক ব্যবহারে বিনষ্ট হয়। যাঁহাদের চুল উঠিয়া যাইতেছে তাঁহাদের পক্ষে ইহা কেশতৈলাদি অপেক্ষা অধিক উপকারক। ইহা ব্যবহারে মাথার উকুণ, মরামাস প্রভৃতি দূর হয় ও কেশরাশি কোমল মসৃণ ও রেশমের মত উজ্জ্বল হয় মূল্য ১।০ ডজন ১৫৲

টাকের ঔষধ

বে—রম্

বড় বড় আমেরিকান ডাক্তারগণ টাকের প্রারম্ভে এই ঔষধ ব্যবস্থা করিয়া বিশেষ ফল পাইয়াছেন টাক আরম্ভ হইবামাত্র ইহার সাহায্য লইবেন। ইহা সুগন্ধি নহে, ঔষধ বিশেষ; তাহা স্মরণ রাখিবেন মূল্য ১।০

স্থাপিত ১৯০০ সাল

শর্ম্মা ব্যানার্জ্জি এণ্ড কোং
৪৩ ষ্ট্র্যাণ্ড রোড—কলিকাতা

তারের ঠিকানা "পেরেন্সটারী"

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা
১। ম্যালেরিয়া (ইতিহাস) শ্রীউপেন্দ্রনাথ ব্রহ্মচারী	২৫৭
২। প্রভাবতী	২৫৯
৩। ম্যালেরিয়া শ্রীসুবোধ চন্দ্র মুখোপাধ্যায়	২৬৪
৪। রোগীর কর্ত্তব্য শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়	২৭০
৫। ম্যালেরিয়া জ্বরে দেশীয় চিকিৎসা শ্রীইন্দুভূষন সেন	২৭৩
৬। পুস্তক পরিচয়	২৭৮
৭। ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতির জন্ম ও কর্ম্ম কথা	২৭৯

ম্যালেরিয়া সংখ্যা

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তমম্"

দ্বিতীয় বর্ষ কার্ত্তিক, ১৩৩১ নবম সংখ্যা

ম্যালেরিয়া।

(ইতিহাস)

(লেখক—শ্রীউপেন্দ্র নাথ ব্রহ্মচারী রায় বাহাদুর, এম, এ ; এম, ডি ; পি, এইচ, ডি।

ম্যালেরিয়া যে কত পুরাতন ব্যাধি তাহা নিশ্চিয় করিয়া বলা যায় না। চরকে একপ্রকার জ্বরের কথা বর্ণিত আছে, যাহা মশা দ্বারা ছড়াইয়া পড়ে। ইহা যে ম্যালেরিয়া তাহা অনুমান করা যায় এবং মশার যে ম্যালেরিয়া বৃদ্ধির সহিত সম্বন্ধ আছে তাহা আমাদের দেশে বহু যুগ পূর্ব্বে কিছু কিছু জানা ছিল। হিপোক্রেটিস এক প্রকার জ্বরের বিষয় লিখিয়া গিয়াছেন যাহা ১দিন বা ২দিন অন্তর হয় ; উহার প্রাদুর্ভাব গ্রীষ্ম ও শরৎকালে হইয়া থাকে এবং বর্ষার পর বদ্ধ জলাশয়ের সন্নিকটে ইহার প্রকোপ অধিক হয় তাহাও লক্ষ্য করিয়াছিলেন। এই জ্বর যে ম্যালেরিয়া তাহা ঐ লক্ষণ-গুলিদ্বারা প্রমাণ হয়। পরে অনেক বদ্ধ জলাশয়ের নিকট জ্বর, মশারী ব্যবহারে নিষ্কৃতি পাওয়া যায় বলিয়া গিয়াছেন। গেলেন ও সেনসাস আদি পুরাতন লেখকগণ ঐরূপ জ্বরের প্রাদুর্ভাব বিশেষ ভাবে বর্ণনা করিয়া গিয়াছেন। তবে ইহারা কেহই ম্যালেরিয়াকে আধুনিক চিকিৎসকেরা যেরূপ ভাবে ভাগ করিয়াছেন সেরূপ ভাবে বর্ণনা করেন নাই। পুরাকালেও মশক, জলাশয়, বর্ষার পরের কাল, ১ দিন অন্তর জ্বর, মশারির ব্যবহার, এই তথ্যগুলি জ্ঞানী লোকেরা লক্ষ্য করিয়াছিলেন—তাহাতে ম্যালেরিয়া শত্রুটী যে মানুষের কত কাল হইতে সর্ব্বনাশ করিয়া আসিতেছে তাহা অনেকটা অনুমান হয়।

ফ্রান্সে চতুর্দ্দশ লুইর আমলে জ্বরকে দুই ভাগে ভাগ করা হইত (১) যাহা সিনকোনা ব্যবহারে সারে ও (২) যাহা সিন্‌কোনা প্রয়োগে সারে না।

ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে আমাদের আধুনিক সময়ে জ্ঞান যে দিন হইতে ক্রমশঃ উন্নত হইয়া আসিতেছে সেই সময়কে তিনটী বিশেষ ভাবে বিভক্ত করা যায়। প্রথম ভাগ ১৬৪০ খৃষ্টাব্দে প্রথম সিনাকোনার আবিষ্কারের সহিত আরম্ভ হয়। ঐ সময় সিন্‌কোনা সেবনে যে এক প্রকার জ্বর আরোগ্য হয়, তাহা স্থিরিকৃত হয়। প্রথম ভাগে কার্য্যকারীদের মধ্যে সিডেনহাম, টরটি, মর্টন এবং তাঁহাদের চেলা পেনসিসি এই কয় জনের নাম বিশেষ উল্লেখযোগ্য। তাঁহারা বহু

গবেষণার ফলে যে সকল তথ্য আবিষ্কার করিয়াছিলেন, তাহার অধিকাংশই অদ্যাবধি সকলে মানিয়া আসিতেছেন। তাঁরা সকলেই বিবেচনা করিতেন যে ম্যালেরিয়া পরপুষ্ট কোন এক প্রকার জীবাণুর দ্বারা হইয়া থাকে। কিন্তু তখনও পর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া কত রকম হয় বা তাহার বাস্তবিক কারণ কি, এ সকল জ্ঞান সম্পর্ক পরিষ্কার হয় নাই।

দ্বিতীয় বিভাগের প্রারম্ভ ১৮৮০ খৃষ্টাব্দ হইতে। ঐ সালে ল্যাভারেন (Laveral) সর্ব্ব প্রথমে ম্যালেরিয়ার জীবাণু আবিষ্কার করেন। গল্গি ১৮৮৩ খৃষ্টাব্দে ঐ জীবাণুর আশ্রয়দাতার রক্তে বাস কালের অবস্থার বিষয় ও জ্বরের সময়ে উহার ক্রম বৃদ্ধি হয় (Sporulation) তাহা দেখাইতে পারিয়াছিলেন। কিন্তু কি প্রকারে যে ঐ জীবাণু এক মনুষ্য হইতে অন্য মনুষ্যে গমন করে তাহা লইয়া অনেকে অনেক প্রকার ধারণা প্রচার করেন।

আগে অনেকের বিশ্বাস ছিল যে জলা জমিতে ছোট গাছ গাছড়া পচিয়া যে দূষিত বায়ু হয় তাহাতে এক প্রকার পোকা জন্মায় তাহা হইতে এই জ্বর আরম্ভ হয়, এই মতই বহু দিন ধরিয়া চলিয়াছিল। ১৮৯৬ খৃঃ রায় প্রথমে দেখেন যে পক্ষির রক্তে ম্যালেরিয়ার জীবাণু মশকের পাকস্থলির ভিতর দিয়া নিজের জীবন চক্র সম্পূর্ণ করে। অবশেষে মেন্‌সন্ ধারণা করেন যে ম্যালেরিয়া জীবাণু সম্ভবতঃ মশকের দ্বারা রোগী হইতে সুস্থ্য মনুষ্যে যাইয়া থাকে; পরে তিনি একটী ইটালি হইতে আনিত বিষাক্ত এনোফেলিস মশার কামড়ে ইংলণ্ডের কোন লোককে ম্যালেরিয়া রোগগ্রস্থ করিয়া এই সত্য কতক পরিমাণে প্রমাণিত করেন; কিন্তু অধ্যাপক রোনাল্ডরসই (১৮৯৭—৯৯) অবশেষে বিশেষ ভাবে প্রমাণিত করিতে সমর্থ হন যে মশার দ্বারাই ম্যালেরিয়া বিস্তার পায়।

এখনও স্থির হয় নাই যে একবার ম্যালেরিয়া আক্রান্ত হইলে কতদিন বা কত বৎসর পরেও সুযোগ পাইলে আবার ম্যালেরিয়া ফুটিয়া উঠে। এ বিষয়ে এখনও বহু গবেষণা চলিতেছে।

স্যার রোনাল্ড রস্ ভারতে ম্যালেরিয়া লইয়া বহু পরীক্ষা ও গবেষণা করিয়া এরূপ অকাট্য প্রমাণ সকল সংগ্রহ করেন যে সমগ্র জগতের চিকিৎসক ও বৈজ্ঞানিকগণ তাঁহার মত মানিয়া লইয়াছেন। রস্ সাহেব প্রথম জীবনে তিনি অঙ্কশাস্ত্র, পদ্য, নাটক ও নভেল লেখা লইয়া ব্যস্ত থাকিতেন। তৎপরে তিনি ভারতে আগমন করেন এবং বহু চেষ্টা করিয়াও ম্যালেরিয়া রোগের "লেভিরাণ" আবিস্কৃত জীবানু বাহির করিতে পারে নাই। দেশে প্রত্যাগমন করিয়া তিনি প্রথমে অধ্যাপক ক্যান্থারের সহিত দেখা করেন ও তাঁহার অকৃতকার্য্যতার বিষয় জ্ঞাপন করায় তিনি তাঁহাকে ডাঃ মেন্‌সনের নিকট পাঠাইয়া দেন। অনতিবিলম্বেই ডাঃ মেন্‌সন তাহাকে লেভিরান্ আবিস্কৃত জীবাণু (Crescents) দেখাইয়া দেন এবং অল্প দিন মধ্যেই "চারিংক্রস" হাঁসপাতালের ১টী রোগীর রক্ত হইতে অন্যান্য সকল প্রকার ম্যালেরিয়া জীবাণু তাঁহাকে প্রদর্শণ করেন এবং কি উপায়ে সহজে তাহাদের পাওয়া যায় তাহাও বুঝাইয়া দিলেন।

এই সময় হইতেই তিনি (Ross) মনে এক নূতন উদ্দীপনা অনুভব করিলেন। ডাঃ মেনসন আরও বলেন যে আমি ধারণা করিয়াছি যে মশকই ম্যালেরিয়ার জীবাণু বহণ করিয়া মনুষ্য মধ্যে ছড়াইয়া দেন। ল্যাভিরাণও তাঁহার পুস্তকে এক যায়গায় এরূপ সন্দেহ উল্লেখ করিয়াছেন। পরে ভারতে প্রত্যবর্ত্তন করিয়া মেন্‌সনের ঐ ধারনাকে সত্যের কষ্টিপাথরে যাচাই করিতে আরম্ভ করেন। এই সময় হইতেই (এপ্রিল ১৮৯৫) ম্যালেরিয়া জীবানু লইয়া রস্ বিশেষ ভাবে পরীক্ষা আরম্ভ করিলেন ও মধ্যে মধ্যে মেন্‌সনের সহিত দীর্ঘ পত্রদ্বারা মনঃ ভাব আদান প্রদান করিয়া গভীর গবেষণা করিতে লাগিলেন। রস্ অবশ্য সকল সময়েই তাঁহার আবিস্কারের জন্য মেন্‌সনের নিকট বিশেষ কৃতজ্ঞ, একথা মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করিয়াছেন। তিনি তাঁহার পুস্তকের এক যায়গায়

বলিয়াছেন যে ডাঃ মেনসনের ধারণা এরূপ ভাবে সত্য ঘটনার সহিত মিলিয়া যাইতেছিল যে আমি কেবল মাত্র তাঁহার অনুদেশ মতে কার্য্য করিয়া ছিলাম মাত্র, আবিস্কারের জন্য যা কিছু প্রশংসা তাহা তাঁহারই প্রাপ্য। তবে অবশ্য বলিতে হইবে যে রস আদম্য উৎসাহ, তীক্ষ্ণ বুদ্ধি ও কষ্ট সহিষ্ণুতা প্রভৃতি গুণ সম্পন্য না হইলে এরূপ কৃত কার্য্য হইতে পারিতেন না। তাঁহার গবেষণায় কৃত কার্য্য হইবার কিছু পূর্ব্বেই তাঁহাকে ঘের্‌ওয়ারা নগরে বদলি করা হয় এবং এই সময়ে ডাঃ মেনসন ইংলণ্ডে যথা যোগ্য স্থানে দেখা শুনা করিয়া ঐ বদ্‌লি না-মঞ্জুর করাইয়া দেন। তার পরই (১৮৯৯) তিনি কলিকাতায় আসেন ও কিছু কাল কার্য্যের পর তাঁহার উদ্দেশ্য সফল হয়। তাঁহার কৃতকার্য্যের ফল সমগ্র জগত ছড়াইয়া পড়ে এবং তিনি ভুয়োষী প্রশংসা ও বিশেষ যশলাভ করেন। ম্যালেরিয়া প্রসার ও তাহার নিবারণের আধুনিক উপায়গুলি সবই এই 'রস' আবিস্কৃত ধ্রুব সত্যের উপর প্রতিষ্ঠিত।

বঙ্গে ম্যালেরিয়ার বিস্তার—

ঐতিহাসিক বিবরণ হইতে দেখা যায় যে আধুনিক সময়ে ১৮০৪ খৃষ্টাব্দে ইহা প্রথমে মুর্শিদাবাদ ও কাশিম বাজার জেলায় বিস্তার পায়। প্রায় ২০ বৎসর পরে ইহা যশোহর জেলায় ছড়াইয়া পড়ে। ক্রমশঃ নদীয়া জেলা ও আক্রান্ত হয় এবং তথায় প্রায় ৯০০০ লোক এই মহামারী হইতে কালমুখে পতিত হয়। তাহার পর ক্রমে২৪ পরগণার বিস্তার লাভ করে। তন্মধ্যে কাঁচড়াপাড়া হালিসহর ও নৈহাটী একেবারে ওজড় হইয়া প্রায় মনুষ্যবাস শূন্য পরিত্যক্ত গ্রামে পরিণত হয়।

১৮৬১সালে হুগলি জেলা প্রথমে এই ব্যাধির স্বাদ পায়. ত্রিবেণী হইতে ২৪ পরগণার বারাসত পর্য্যন্ত ছড়াইয়া পড়ে।

তার পরই খুলনা, গোবরডাঙ্গা, মেহেরপুর ক্রমশঃ সমগ্র বঙ্গদেশেই ইহা ছড়াইয়া পড়ে এবং এখনও সর্ব্বত্র বর্ত্তমান। সার লিওনার্ড রজার্স এই ব্যাধিকে কালাজ্বর (Black fever) মহামারী বলিয়া মনে করিয়া ছিলেন কিন্তু ইহা আমার মতে ম্যালেরিয়া মহামারী।

প্রভাতী

নয়ন মিলে চেয়ে দেখ
ঘুমালে তো চলবে না।
হৃদয় খুলে একবার কাঁদো
ভাব দেশের ভাবনা॥

সর্ব্বনেশে ম্যালেরিয়া
দিতেছে দেশটা ছারেখার।
ঘরে ঘরে উঠছে সদাই
গগন-ভেদী হাহাকার॥

আর কতদিন, পরের পানে
থাকবে চেয়ে বল না।
ফাঁকা আওয়াজ বক্তৃতাতে
দুর্দ্দশা ভাই ঘুচবে না॥

রোগের তরে দেশটা ছেড়ে
ক'রছো সুখে বিদেশ বাস।
দেখ্‌ছো না কি দেশের দশা
হচ্চে কি তার সর্ব্বনাশ॥

আর কেন ভাই আছ দূরে
দেশের কাজে লেগে যাও।
(তার) মলিন মুখে ফুটাও হাসি
দেখবে কি যে সুখটা পাও॥

নিজের হাতে পচা পানা
জঙ্গলাদি কর সাফ।
খানা ডোবায় দাও কেরেসিন
ম্যালেরিয়ার ঘুচ্‌বে দাপ্॥

পল্লীমাতা বড়ই আশায়
আছেন চেয়ে তোমার পানে।
জড়ের মতন থেকোনা আর
দুঃখ দিওনা মায়ের মনে॥

ম্যালেরিয়া রোগের কারণ ও বিস্তার

(লেখক—শ্রীঅমিয়চরণ মুখোপাধ্যায়, এম,বি ; ডি,টি,এম্)

ম্যালেরিয়া জ্বরের কারণ কি এবং কেনই বা এক রোগী হইতে অপর এক রোগীর ম্যালেরিয়া হয় তৎসম্বন্ধে সাধারণের জ্ঞান অল্প। যখন অনেক শিক্ষিত লোকেরই ধারণা যে দূষিত পানীয় জল সেবন ম্যালেরিয়ার কারণ, তখন নিরক্ষর ব্যক্তিগণের যে এই রোগ সম্বন্ধে অনেক প্রকার ভ্রান্তিমূলক ও অদ্ভুত ধারণা হইবে তাহার আর আশ্চর্য্য কি? অথচ এই ম্যালেরিয়া রোগের প্রকোপে বাংলা দেশ ছারখার হইয়া যাইতেছে—এই রোগ সম্বন্ধে জ্ঞান দেশবাসীর মধ্যে যত বিস্তৃত হইবে ততই দেশের মঙ্গল। আলোচ্য প্রবন্ধে ম্যালেরিয়া রোগের কারণ কি এবং কি প্রকারে এই রোগের বিস্তার সাধন হয়,—তাহার স্থূল ব্যাপারগুলি সোজা কথায় বলিবার চেষ্টা করা হইয়াছে তাহা হইতেই বিষয়টির গুরুত্ব অনেকটা হৃদয়ঙ্গম করিতে পারিবেন।

ম্যালেরিয়া রোগের জীবাণুই ম্যালেরিয়া রোগের কারণ এবং ঐ জীবাণু এবং তজ্জনিত রোগ এনোফিলিশ (Anopheles) নামক এক প্রকার মশকের দ্বারা রোগীর শরীর হইতে সুস্থ লোকের শরীরে সঞ্চারিত হইয়া থাকে, ম্যালেরিয়া রোগ সম্বন্ধে আমাদের যাবতীয় জ্ঞান এই দুইটি ধ্রুব সত্যের উপর স্থাপিত।

ম্যালেরিয়া রোগের জীবাণু

যে জীবাণু মানুষের ম্যালেরিয়া জ্বরের কারণ তাহা জীব রাজ্যের নিম্নতম বিভাগের (Proto-zoa) অন্তর্গত একটি ক্ষুদ্রপ্রাণী। ইহার শরীরে উচ্চ প্রাণীদের ন্যায় কোন ভাগ নাই ; কিন্তু মাত্র একটি কোষের (Cell) ভিতর যে জৈবনিক ভিত্তি (Protoplasm) আছে তাহার সাহায্যেই সে আমাদেরই ন্যায় চলাফেরা করা, খাওয়া-দাওয়া, নিশ্বাস প্রশ্বাস লওয়া প্রভৃতি যাবতীয় জীবন-ধারণোপযোগী শারীরিক কার্য্যাবলী নির্ব্বাহ করিয়া থাকে।

ম্যালেরিয়ার জীবাণু একটি পরাস্তঃপুষ্ট জীব (Parasite) ; ইহার স্বতন্ত্র স্থিতি নাই, অপর কোন এক জীবের শরীরের মধ্যে বাস করে।

প্রথম বয়সে এই প্রাণীটি মানুষের লাল রক্তকণার ভিতর বাস করে। এখানে ইহা বাড়িতে থাকে এবং পরিণত বয়সে ১২।১৬ ভাগে বিভক্ত হইয়া পড়ে তখন লাল রক্তকণাটি ফাটিয়া যায় এবং প্রত্যেক ভাগটি নূতন আর একটি লাল রক্তকণার ভিতর প্রবেশ করিয়া পুনরায় নূতন জীবন আরম্ভ করে। এই প্রকার বংশবিস্তার প্রণালীকে অযৌনিক রীতি বা Asexual method বলা যায়। বিভিন্ন জাতীয় জীবাণুদের এইরূপ একবার অযৌনিক বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে ৪৮ বা ৭২ ঘন্টা সময় লাগে। যখন ঐরূপ রক্তকণিকাগুলি ৪৮ বা ৭২ ঘণ্টা বাদে বাদে ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, সেই সময়েই জ্বর দেখা যায়, সুতরাং ম্যালেরিয়া জ্বর ২ দিন বা ৩ দিনের দিন হইয়া থাকে। এখন কিছুদিন এইরূপ অযৌনিক ভাবে বংশ বিস্তার করিবার পর তাহাদের শরীরের তেজ নষ্ট হইয়া যায় তখন আর এক প্রকার উপায়ে বংশ রক্ষা হইয়া থাকে সেই রীতির নাম যৌনিক প্রণালী বা Sexual method, যে ম্যালেরিয়ার জীবাণুগুলি যৌনিক রীতিতে বংশ বৃদ্ধি করিবে তাহারা আর লাল রক্তকণার ভিতর বাড়িতে থাকে না ; কিন্তু তাহারা অন্য এক প্রকার গুণ প্রাপ্ত হয়, তাহাদের মধ্যে কতকগুলি পুরুষ ও কতকগুলি স্ত্রী ভাবাপন্ন হয় এবং ইহাদের আর মানুষের লাল রক্তকণার ভিতরে আর কোনও পরিবর্ত্তন হয় না। এখন ইহারা মানুষের জ্বর করাইতে পারে না। ইহাদিগকে গ্যামিটোসাইট (Gametocyte) বলে।

এখন যদি একটি স্ত্রী জাতীয় এনোফিলিশ (Anophelse) মশা সেই রোগীকে কামড়ায় তখন শোষিত রক্তের সহিত এই পুরুষ ও স্ত্রী ভাবাপন্ন গ্যামিটোসাইট্ Gametocyte মশার পাকস্থলীকে আসিয়া পড়ে। মশার পাকস্থলীর ভিতর পুং বীজ (Male gamete), স্ত্রী বীজকে (Female gamete) ফলবতী করে (Fertilize) এবং পরে মশার শরীরে নানা প্রকার বিশিষ্ট প্রণালীতে পরিবর্ত্তিত ও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া অনেকগুলি স্পোরাজোয়েট-এর (Sporozoite) জন্ম দেয়।

এই Sporozoiteগুলি মশকীর লালা নিঃস্রাবণ গ্রন্থিতে (Salivary gland) আসিয়া জমায়েত হয়। এখন যদি ঐ মশাটি কোন এক সুস্থ ব্যক্তিকে দংশন করে তখন দংশন কালে ঐ Sporozoiteগুলি মানুষের রক্তের ভিতর প্রবেশ করাইয়া দেয়। রক্তের ভিতর আসিয়া উহারা আবার লাল রক্তকণার ভিতর আশ্রয় লয় এবং আবার অযৌনিক উপায়ে (Asexual method) বংশ বৃদ্ধি আরম্ভ করে। অনুকূল তাপ, জলীয় বাষ্প ইত্যাদি পাইলে মশার শরীরে Sporozoite হইতে ১০।১২ দিন সময় লাগে।

ম্যালেরিয়া জীবাণু ৩ জাতিতে বিভক্ত এবং প্রত্যেক জাতিই ভিন্ন প্রকার জ্বরের কারণ।

জীবানুর নাম	যে প্রকারে জ্বর হয় তাহার নাম
(১) প্লাস্‌মোডিয়াম্ ভাইভাক্স Plasmodium vivax	ত্র্যহিক জ্বর (১দিন অন্তর) Tertian fever
(২) প্লাস্‌মোডিয়াম্ ম্যালেরিয়ি Plasmodium malarie	চাতুর্থক জ্বর (২ দিন অন্তর জ্বর) Quartan fever
(৩) লেভেরিনি ম্যালেরিয়ি Laverini malarie	অনিষ্টকর ত্র্যহিক জ্বর Sub-tertian fever বা Pernicious fever

মোট কথা এই, ম্যালেরিয়ার বিস্তৃতি হইতে হইলে নিম্নলিখিত এই তিন কারণের প্রত্যেকেরই প্রয়োজন।

১। ম্যালেরিয়া ভুক্ত রোগী যাহার লাল রক্তকণার ভিতর পুরুষ ও স্ত্রী ভাবাপন্ন জীবাণু (Gametocytes) আছে। ইহাকে রোগ বিস্তার উৎস (Souce of infection) বলা যাইতে পারে।

(২) স্ত্রী এনোফিলিশ (Anopheline) মশা, যে বাহকের কাজ করে।

(৩) গ্রহণশীল সুস্থমানুষ অর্থাৎ যাহার রোগ হইতে পারে।

কোন এক স্থানে ম্যালেরিয়া রোগের আবির্ভাব, আতিশর্য্য ও বিস্তার উপরোক্ত ৩টি কারণের উপর স্থূলতঃ নির্ভর করে। কিন্তু তাই বলিয়াই ঐ তিন কারণ বর্ত্তমান থাকিলেও ম্যালেরিয়া রোগ নূতন লোককে আক্রমন নাও করিতে পারে। মশার রোগীকে ও সুস্থ লোককে দংশন করিবার সুযোগের অভাবই ইহার প্রধান ও অন্যতম কারণ। মশারীর ব্যবহার করিলে মশা সুস্থ লোককে কামড়াইতে পারিবে না এবং রোগের বিস্তৃতি কিছুতেই হইবে না।

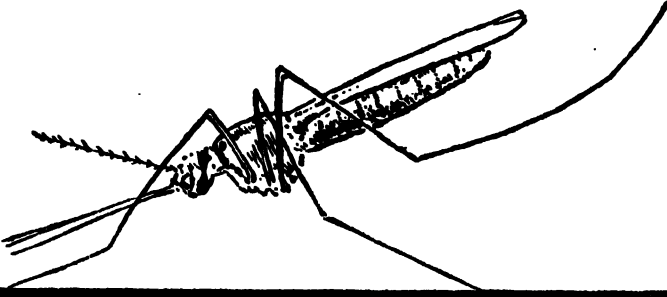
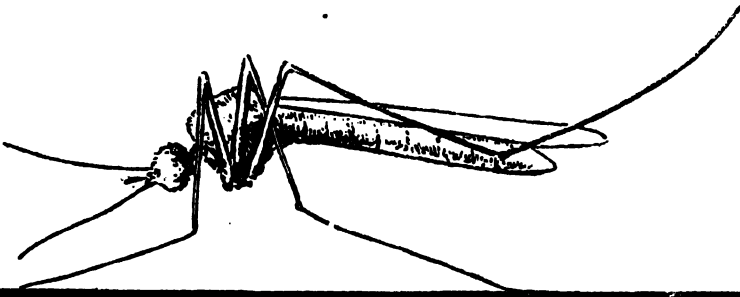
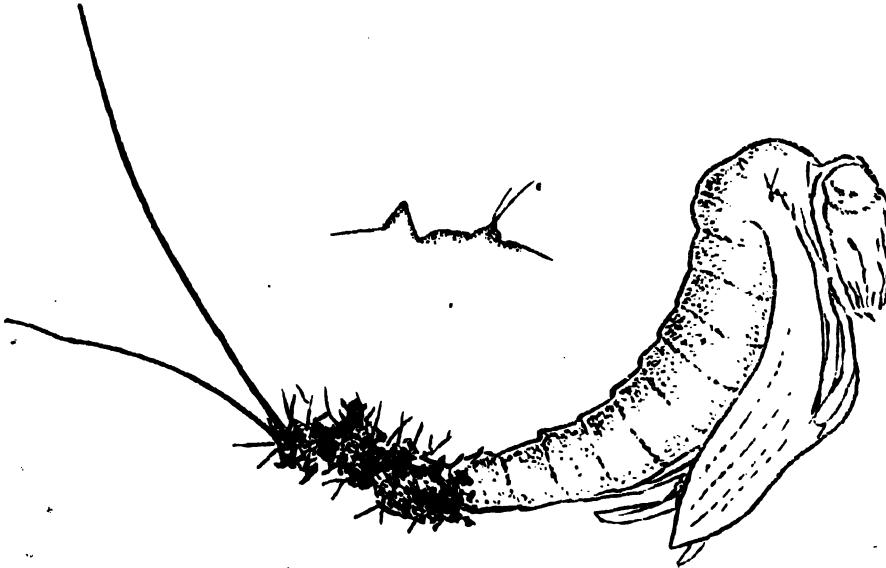
এক্ষণে ঐ কারণের প্রত্যেকটির সম্বন্ধে কতকগুলি স্থূল কথা নিম্নে বলা হইল :—

ক। রোগ বিস্তার কারকের সম্বন্ধে কয়েকটি কথা—যাহাদের রক্তে যৌনিক ম্যালেরিয়া জীবাণুর (Gametocyte) আছে তাহাদের নিকট হইতেই রোগ বিস্তার সম্ভব হয়। তাহাদের দুইদলে ভাগ করা যাইতে পারে—

(ক) যাহাদের উপস্থিত জ্বর হইতেছে,

(খ) যাহাদের এখন আর জ্বর হয় না।

(১) পরীক্ষা করিয়া ইহা স্থিরীকৃত হইয়াছে যে Sporozoite শরীরে প্রবেশের কিছুদিন বাদে (সাধারণতঃ ১৫ দিন) প্রথম জ্বর দেখা যায়। (Incubation period)

(২) জ্বর প্রথম হইবার পর অন্ততঃ ৭ দিন বাদে প্রথম (Gametocyte) গ্যামাটোসাইট রক্তে দেখা যায়।

এনোফিলিস্ মশা
কামড়াইবার জন্য এই ভাবে বসে।

কিউলেক্স মশা
কামড়াইবার জন্য এই ভাবে বসে

মশার পাকস্থলীর মধ্যে ম্যালেরিয়া জীবাণুর ক্রম বৃদ্ধি

(৩) আরও ৭ দিন বাদে ঐ গ্যামিটোসাইট (Gametocyte)গুলি পরিণত হয় এবং তখনই তাহারা মশার পাকস্থলীর ভিতর বাড়িতে পারে।

(৪) রক্তে স্ত্রীজাতীয় গ্যামিটোসাইট (Gametcyte) গুলি পুরুষদিগের চেয়ে বেশী দিন বাঁচে এবং কিছুদিন পরে আর পুরুষ দেখা যায় না। কিন্তু মশার শরীরে গিয়া বাড়িতে হইলে রক্তকণার মধ্যে পুরুষ ও স্ত্রী এই দুইটি প্রায় সমান সমান সংখ্যায় থাকা চাই।

(৫) যে সব গ্যামিটোসাইট্ (Gametocyte) মশার পাকস্থলীর মধ্যে প্রবেশ করিয়াছে তাহাদের ২।১টি বাদ, বাকি গুলি বাঁচে না সেইজন্য যাহাদের রক্তে বেশী সংখ্যক গ্যামিটোসাইট্ (Gametocyte) আছে তাহাদের কামড়াইলেই মশা ম্যালেরিয়া জীবাণুর দ্বারা আক্রমিত হইবার সম্ভাবনা বেশী।

খ। বাহকের সম্বন্ধে কয়েকটি কথা।

(১) কেবলমাত্র মশাই ম্যালেরিয়া জীবাণুবাহক।

(২) মশার মধ্যে শুধু এনোফিলিন (Anopheline) বাহকের কার্য্য করে।

(৩) স্ত্রী মশাই রক্ত খায় সুতরাং মশকীই ম্যালেরিয়া জীবাণুর একমাত্র আশ্রয়দাতা (Host)

(৪) এনোফিলিন্‌দের মধ্যে আবার কতকগুলি জাতিই ম্যালেরিয়ার প্রকৃষ্ট বাহক।

(৫) প্রত্যেক স্থানে ১০।১৫ জাতি এনোফেলিন্ থাকিলেও কেবল ২।১টি জাতি সেই স্থানে ম্যালেরিয়া-জীবাণুকে বহন করে।

(৬) কোন এক জাতি এক জায়গায় বহনকারী হইলেও অপর আর এক জায়গায় বহন নাও করিতে পারে।

(৭) মানুষের অপেক্ষা গবাদি পশুর রক্ত এনোফিলিন্ বেশী পছন্দ করে এবং তাহার অভাবেই মানুষকে কামড়ায়।

(৮) এনোফিলিন্ মশা সন্ধ্যা ও প্রাতে কামড়ায়।

(৯) ম্যালেরিয়া-জীবাণুর—মশার শরীরে অন্ততঃ ৮ দিন বাড়িতে লাগে সুতরাং রোগীকে কামড়াইবার অন্ততঃ ৮ দিন কাল পরে সুস্থ ব্যক্তিকে না কামড়াইলে রোগ হইতে পারে না।

(১০) তাপ, জলীয় বাষ্প ইত্যাদি নৈসর্গিক কারণের উপর মশার শরীরের ভিতর ম্যালেরিয়া জীবাণুর বাড়িবার সময় নির্ভর করে।

গ। গ্রহণকারী সম্বন্ধে কয়েকটি কথা।

১। ম্যালেরিয়া মশা কামড়াইলেই ম্যালেরিয়া হইবে তাহার স্থিরতা নাই। শরীরে রোগ নিবারণের শক্তি থাকিলে রোগ না হইবার সম্ভাবনা। তবে স্বল্লাহার অধিক পরিশ্রম ইত্যাদি কারণে শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়িলে রোগ ধরিতে বেশী দেরী হয় না।

২। কিছুদিন জ্বরে ভুগিবার পর ম্যালেরিয়ার জীবাণু তাহার রক্তে দেখিতে পাওয়া যাইলেও তাহার আর জ্বর হয় না। সেইজন্য দেখা যায় যে, যেস্থানে ম্যালেরিয়া রোগের প্রকোপ ভীষণ সেই সব জায়গায় ম্যালেরিয়া ছোট ছেলেদের বেশী আক্রমণ করে। তাহাদের মধ্যে অনেকেই মরিয়া যায়—যাহারা ঐ আক্রমণের হাত হইতে রক্ষা পায়, তাহারা বড় হইয়া সেই স্থানে বাস করিলেও ম্যালেরিয়া রোগে বিশেষ কাবু হইয়া পড়ে না কিন্তু কোন বিদেশী সেই স্থানে যাইলে প্রবলভাবে আক্রান্ত হইয়া পড়ে।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে প্রাকৃতিক ও স্বাভাবিক ব্যাপার গুলি ঐ তিন কারণের উপর আধিপত্য করিয়া প্রত্যক্ষ বা পুরোক্ষভাবে ম্যালেরিয়া রোগের বিস্তৃতি সাহায্যের প্রতিকূল বা অনুকূল হইতে পারে; যেমন বর্ষার সময় বেশী মশা জন্মিয়া ম্যালেরিয়ার বিস্তারের সাহায্য করিবে। কিন্তু এই নৈসর্গিক কারণগুলি ঐ তিন প্রধান কারণের উপর ভিন্নভাবে কাজ করিতে পারে যাহার ফলে ম্যালেরিয়া কোন্ এক জায়গায় বাড়িবে কি কমিবে তা সব দিক বিশেষভাবে বিবেচনানা করিলে বলা যায় না; যেমন যদিও বর্ষার সময় মশা বাড়িয়া গিয়া ম্যালেরিয়া বিস্তৃতি হইবার সম্ভবনা সেইরূপ ফসল বেশী উৎপাদন করিয়া লোককে

প্রচুর আহার্য্য দেয় তাহাতে তাহার রোগ দমনশক্তি বাড়িয়া যায়।

ফলকথা এই যে ম্যালেরিয়া রোগ দেশ হইতে একবারে বিদুরিত করিতে হইলে প্রত্যেক স্থানের জন্য এই সব কারণগুলির প্রভাব অনুসন্ধান করিবার পর দেশ কাল ও স্থানোপযোগী ব্যবস্থা করিলেই বিশেষ সুফল হইবার সম্ভাবনা।

ম্যালেরিয়া

(১) রোগ লক্ষণ। (২) উপসর্গাবলী। ও (৩) রোগ বিচার

লেখক—শ্রীসুবোধ চন্দ্র মুখোপাধ্যায় এম, বি।

১। রোগ লক্ষণ (Symptqmys.)

ম্যালেরিয়া জীবাণু তিন প্রকার হইয়া থাকে এবং সংক্রামনের প্রকার ভেদে লক্ষনেরও অল্পবিস্তর তফাৎ দেখা যায়। প্লেজমোডিয়ম ভাইভেক্স জীবাণুর দ্বারা ত্র্যহিক জর (Benign Tertian) অর্থাৎ ১ দিন অন্তর জর হইয়া থাকে। প্লেজমোডিয়ম ম্যালেরিয়ী চাতুর্থক জর বা দুই দিন অন্তর জর উৎপাদন করে (Quartan) লাভেরিনি ম্যালেরিয়া উৎকট ত্র্যহিক জর (Malignant Tertian) বা অনিষ্টকারী জর যাহা ১ দিন অন্তর হইয়া থাকে, তাহার উৎপাদন করে। এই তিন প্রকার জীবাণুর নানা রকম সংমিশ্রনে বা কোন এক প্রকার জীবাণুর দুই দফায় সংক্রামনে জরের সময়ের ও তাহার তীব্রতার বিশেষ তারতম্য হইতে পারে, কিন্তু মোটের উপর কতকগুলি লক্ষণ সাধারণ ভাবে বর্ত্তমান থাকে। সচরাচর একবার জরের আক্রমনকে তিন ভাগে বিভক্ত করা হয় যথা—(ক) ঠাণ্ডা অবস্থা (খ) উত্তপ্ত অবস্থা (গ) ঘর্ম্মাক্ত অবস্থা। এক্ষণে এইগুলির এক একটী করিয়া বর্ণনা করা যাউক। ১

(ক) ঠাণ্ডা অবস্থা (Cold Stage)—ইহার প্রারম্ভে রোগীর কোনরূপ কার্য্যে স্পৃহা থাকে না, গা ভাঙ্গে, মাথা ব্যথা করে, পেটে অস্বস্থি বোধ হয় ও কখন কখনও গা বমি বমি, বা বমি হইয়া থাকে। তার পর অল্প অল্প কম্পন আরম্ভ হয়। কিন্তু ইহার পূর্ব্ব হইতেই উত্তাপ বৃদ্ধি হইতে থাকে যদিচ গায়ের উত্তাপ স্বাভাবিক হইতেও কম থাকিতে দেখা যায়। ক্রমশঃ শরীর থর্ থর্ করিয়া কাঁপিতে থাকে, দাঁত ঠক্ ঠক্ করে এবং এমন কি কম্পনের বেগে শয্যা পর্য্যন্তও কাঁপিতে পারে। রোগীর মুখমণ্ডল ও দেহ নিলাভ হয় এবং শরীর অভ্যন্তরের উত্তাপ বিশেষ বৃদ্ধ পায়। এই অবস্থা ১০।১৫ মিনিট হইতে দুই ঘণ্টা পর্য্যন্তও থাকিতে পারে।

(খ) উত্তপ্ত অবস্থা (Hot stage)—ক্রমশঃ দেহের ঠাণ্ডা অবস্থার পরিবর্ত্তে দেহের উত্তাপ বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং চেহারার অনেক পরিবর্ত্তন হয়। মুখমণ্ডল, হস্তদ্বয় রক্তিমাভ হইয়া উঠে এবং নাড়ীর গতি দ্রুত ও বলবতী হয়। জরের বৃদ্ধির সহিত কেহ কেহ প্রলাপ বকে ও বিকার গ্রস্তও হইতে পারে। অবশ্য ছোট ছেলে মেয়েদেরই এরূপ বেশীর ভাগ হইয়া থাকে। এই অবস্থায় রোগী অত্যান্ত তৃষ্ণার্ত্ত হয় এবং অতি আগ্রহের সহিত শীতল জল পান করিয়া থাকে। মাথা ধরা ও শরীরে বিশেষতঃ কোমরে ব্যথা, এই সময়ে প্রায়ই দেখা যায়। এই অবস্থা অর্দ্ধ ঘণ্টা হইতে ৪ বা ৫ ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকিতে পারে এবং ক্রমশঃ ঘর্ম্মাক্ত অবস্থায় পরিণত হয়।

(গ) **ঘর্ম্মাক্ত অবস্থা (Sweating stage)**—প্রথমে বিন্দু বিন্দু ঘাম কপালে ও মুখমণ্ডলে দেখা যায়, ক্রমশঃ সর্ব্ব শরীর ঘর্ম্মাক্ত হইয়া উঠে। তার পর জ্বরও আস্তে আস্তে কমিয়া আসে এবং অবশেষে ছাড়িয়া যায়। জ্বর অবসানের সহিত শারীরিক সমস্ত গ্লানী ও কষ্ট দূরীভূত হয় এবং রোগী সুস্থ হইয়া ঘুমাইয়া পড়ে। ঘামের পরিমান সামান্য বিন্দু বিন্দু হইতে খুব অধিক পরিমান হইতে পারে, এমন কি যেন সদ্য স্নান করিয়া উঠিয়াছে মনে হয় ও বিছানা একেবারে শিক্ত হইয়া যাইতে পারে। এই অবস্থা এক হইতে দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকিতে পারে।

আমরা দেখিলাম যে রোগের প্রথম অবস্থায় শীতানুভব ও কম্পন হয়। যখন জ্বর ১ বা ২ দিন অন্তর হইতে থাকে তখন প্রায়ই এই লক্ষন বর্ত্তমান থাকিতে দেখা যায়। অন্যান্য জ্বরেও আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে ঐরূপ কম্পন হইতে দেখা যায়, এমন কি আন্ত্রিক জ্বরেও (Typhoid) এরূপ কম্পন হওয়া অসম্ভব নয়। কতকগুলি পুরাতন এদেশীয় লেখক বিশেষ করিয়া বলেন যে প্রাতঃকালের দিকে জ্বরের বৃদ্ধি ম্যালেরিয়ার একটী বিশেষ লক্ষণ। আধুনিক চিকিৎসক গনের দ্বারা এই কথার সত্যতা কতক পরিমানে প্রমানিত হইয়াছে। এখন এক একটী লক্ষণ ধরিয়া দেখা যাউক :—

শীরঃপীড়া—এই লক্ষণের অভিযোগ প্রায় সকল রোগীকেই করিতে শোনা যায় তবে অবশ্য উৎকট ত্র্যহিক জ্বরেই (Malignant Tertian) ইহার প্রাধান্য বেশী। জ্বরের সময়েই শীরঃপীড়া বা শরীরে ব্যথা, কোমর ব্যথা এ সব বর্ত্তমান থাকে, বিজ্বর অবস্থায় আর কোন কষ্ট অনুভূত হয় না।

গা বমি বমি বা বমন—উৎকট ত্র্যহিক জ্বরে প্রায় বার আনা রোগী ও মৃদু ত্র্যহিক জ্বরে প্রায় আট আনা রোগী এই লক্ষণ হইতে কষ্ট পাইয়া থাকে।

জিহ্বা—প্রায়ই জিহ্বা সমান ভাবে ময়লা থাকে এবং জিহ্বার সমস্ত অংশেই সেই ময়লা সমভাবে বিস্তৃত দেখা যায়। আন্ত্রিক জ্বরের বিশেষত্ব—জিহ্বার ডগায় ও ধারে লাল এবং মধ্যভাগ খুব ময়লা এরূপ ভাবটা প্রায়ই দেখা যায় না। প্রথমাবস্থায় আন্ত্রিক জ্বর হইতে পৃথক করিতে ইহা একটি বিশেষ আবশ্যকীয় লক্ষণ।

নাড়ীর গতি—জ্বর বৃদ্ধির সহিত নাড়ীর গতিও বাড়িয়া থাকে কিন্তু আন্ত্রিক জ্বরে নাড়ীর গতি অপেক্ষাকৃত মন্থর হইয়া থাকে। ১০৩° জ্বর থাকিলে প্রায় নাড়ীর গতি ১০০ বা ততোধিক হইতে দেখা যায়।

ফুসফুস, শ্বাসনালী আদি—সর্দ্দি কাশি বা ফুসফুসের প্রদাহ (Pneumonia) প্রভৃতি বাঙ্গলা দেশে ম্যালেরিয়ার সহিত সংশ্লিষ্ট থাকিতে প্রায়ই দেখা যায় না।

হৃদ্‌পিণ্ড—ইহার বিশেষ কোন পরিবর্ত্তন লক্ষ হয় না তবে অবশ্য বেশীদিন ম্যালেরিয়ায় ভুগিলে রক্তহীনতা হেতু হৃদপিণ্ডের প্রথম শব্দের পুর্ব্বে একটী মর্ম্মর শ্রুত হইয়া থাকে (Pre-systolic murmur)।

কোষ্ঠ (অন্ত্র)—অধিকাংশ সময়েই কোষ্ঠকাঠিন্য হইতে দেখা যায় এইজন্য ম্যালেরিয়া জ্বরে প্রায়ই বিরেচক আবশ্যক হইয়া থাকে। কচিৎ ভীষণ উদরাময়ও থাকিতে পারে। এরূপ রোগী ভুলক্রমে বিসুচিকা গ্রস্ত বলিয়া চিকিৎসিত হইতে দেখা গিয়াছে।

যকৃৎ—তরুন অবস্থায় প্রায় বার আনা রোগীর যকৃৎ স্বাভাবিক থাকে কেবল মাত্র চার আনা রোগীর ইহা বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে দেখা যায়। তবে ঐরূপ বৃদ্ধি উৎকট ত্র্যহিক জ্বরেই বেশী দেখিতে পাওয়া যায়। পাঁজরায় নিচ হইতে ২ ইঞ্চির অধিক বৃদ্ধি প্রায়ই বিরল। অবশ্য পুরাতন জ্বরে যকৃৎ অধিক মাত্রায় বৃদ্ধি পাইতে পারে।

প্লীহা—এই গ্রন্থিটী প্রায়ই বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে দেখা যায়। মৃদু ত্র্যহিক জ্বরে প্লীহা অধিকতর বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। প্রায় আট আনা রোগীতে ইহার বৃদ্ধি দেখিতে পাওয়া যায়। উৎকট ত্র্যহিক জ্বরে তত নয়। কিন্তু চাতুর্থক জ্বরে প্রায় শতকরা ৬০।৬৫ জনের প্লীহা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। তরুন জ্বরে ইহার বৃদ্ধি না থাকিতেও পারে তবে প্রায়ই ঐ স্থানে

ব্যথা অনুভূত হয়। সেই জন্য প্লীহা না থাকিলেই যে জর ম্যালেরিয়া নয় একথা বলা যায় না। পুরাতন জ্বরে প্লীহার বৃদ্ধি অত্যন্ত হইয়া থাকে তবে সচরাচর নাভির নিচে নাবে না। অবশ্য নাভীর নিচে নাবাও যে অসম্ভব তাহাও নহে। সেই জন্য অত্যন্ত বড় প্লীহা দেখিলেই যে কালাজ্বর বলিতে হইবে এরূপ নয়।

প্রস্রাব—প্রথমাবস্থায় যখন কম্পন থাকে সেই সময় প্রস্রাব অধিক মাত্রায় হইয়া থাকে কিন্তু পরে ঘাম হইতে আরম্ভ হইবার পর উহার পরিমান বিশেষ ভাবে কমিয়া যায় ও উহার আপেক্ষিক গুরুত্ব বাড়িয়া যায়। লাল রক্তকণা বহু পরিমানে শরীরের মধ্যে নষ্ট হওয়ার জন্য ইউরোবাইলিন (Uropiline) অধিক পরিমানে নিসৃত হইয়া থাকে।

জ্বরের তাপ পরিমান।

Temperature.

মৃদু ত্র্যহিক জ্বরে—(Benign tertian) এক দিন অন্তর তাপ বৃদ্ধি পায় ও বরাবর বাড়িয়া ১০২ বা ৩ হইয়া পরে আবার বরাবর যেরূপ বাড়িয়াছিল সেইরূপ ভাবে নাবিয়া আসে। ইহাতে বিজ্বর অবস্থা অনেকক্ষণ স্থায়ী হয়, এমন কি ২৪ ঘণ্টারও অধিক কাল জ্বর না থাকিতে পারে এবং এই সময় তাপ প্রায়ই স্বাভাবিক ৯৮° হইতে অনেক কম হইবার সম্ভাবনা। এই জ্বরের জীবাণুর (Plas modium vivax) দ্বারা দুইবার সংক্রামিত (Double Benign Tertian) হইলে তাপ বৃদ্ধি প্রত্যহই হইয়া থাকে এবং বৃদ্ধি ও হ্রাস পূর্ব্বেকার মতই হয়। এই প্রকার দুইবার সংক্রামিত জ্বরই অধিক পরিমানে হইয়া থাকে। তবে অবশ্য দুইবার সংক্রামনের আপেক্ষিক তীব্রতা অনুপাতে জ্বরের প্রকোপ একদিন অধিক ও অপর দিন অল্প হইতে পারে।

উৎকট ত্র্যহিক জ্বরে—প্রায়ই দেখা যায় যে জ্বরের উত্তাপ একাক্রমে ২৪ ঘণ্টা বা ৩৬ ঘণ্টা স্থায়ী হইয়া থাকে এবং বিজ্বর অবস্থা অতি অল্পক্ষণ ব্যাপি হয়। প্রথমটা জ্বর তাড়াতাড়ি বাড়িয়া ১০৩° বা ১০৪° পর্য্যন্ত হয় এবং তাহার পর ১ বা ২ ডিগ্রি কমিয়া আসে। পুনশ্চ কিছু বৃদ্ধি পায় এবং পরে বরাবর কমিয়া বিজ্বর হইতেও পারে কিম্বা অল্প জর থাকিয়া যায়। ইহাতে কোন কোন রোগীর জ্বর অধিক নাও হইতে পারে, মাত্র ১০০° পর্য্যন্ত হইয়া নাবিয়া আসে। কিন্তু তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া উৎকট জ্বরের জীবাণু (Laverini Malarie) পাওয়া যায়। সেই জন্য জর কম হইলেও যে উহা "উৎকট" (Malignant বা Perneecious) নহে সে কথা রক্ত পরীক্ষা ব্যতীত বলা যায় না।

চাতুর্থক জ্বর—আমাদের দেশে অপেক্ষাকৃত কম দেখা যায়। উত্তর পূর্ব্ব বঙ্গে, হিমালয়ের পাদদেশে ডুয়ার্স অঞ্চলে এবং আসামের কোন কোন স্থানে (নওগাঁ জেলায়) ইহা কতক পরিমানে দৃষ্ট হয়। ইহার জ্বর দুই দিন অন্তর আসিয়া থাকে তাপ বরাবর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া ১০২° বা ৩° হইয়া থাকে পরে বরাবর নাবিয়া আসে। মৃদু ত্র্যহিক জ্বরের মতনই ইহার তাপ বৃদ্ধি ও তাপ হ্রাস হইয়া থাকে কেবল বিশেষত্ব এই যে উহা ১ দিন অন্তর জ্বর হয় এবং ইহাতে ২ দিন অন্তর জ্বর হইয়া থাকে।

রক্ত হীনতা—প্রত্যেকবার জ্বর আক্রমনের সময় বহু সংখ্যক লোহিত রক্ত কনিকা নষ্ট হয় এ কথা পাঠক জ্ঞাত আছেন। পুনঃ পুনঃ জ্বর হওয়ায় অবশেষে রক্ত স্বল্পতা হইতে পারে ও পুরাতন রোগীর প্রায়ই ঐরূপ হইয়া থাকে। মুখমণ্ডল ফ্যাকাসে, নখ সাদা, জিহ্বা ও চোখের পাতার ভিতর দিক সেতাভ হয়। কিছুকাল স্থায়ী হইলে চোখের কোল ও হাত পা অল্প অল্প ফুলিতে পারে। হৃদ পিণ্ডের প্রথম শব্দের পূর্ব্বে একটী মর্ম্মর শ্রুত হইয়া থাকে একথা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। ম্যালেরিয়ার রক্ত হীনতা ধংসকারী (Pernicious) রকমের হয়। লোহিত রক্ত কনিকাও তাহার রঞ্জক বস্তু (Hcemoglobin) প্রায় সমভাবে নষ্ট হওয়ার দরুন, রঞ্জক জ্ঞাপক মাত্রা (Colour Index) ও ঐ রঞ্জক বস্তুর শতকরা পরিমান প্রায়ই স্বাভাবিক থাকে কিম্বা কিয়ৎ পরিমানে অধিকও হইতে পারে।

রক্তের শ্বেত কনিকাও নষ্ট হইয়া থাকে এবং উহার মধ্যে বড়, এক কেন্দ্র বিশিষ্ট কনিকাগুলি (Large mononenclear leucocyte) অপেক্ষাকৃত সংখ্যায় বৃদ্ধি পায়। তবে অবশ্য কালাজ্বরে যেরূপ পরিমানে শ্বেত কনিকা ধ্বংশ হয় ইহাতে তাহা অপেক্ষা অনেক কম হইয়া থাকে। শ্বেত ও লোহিত রক্ত কনিকা প্রায় সমভাবে হ্রাস পাইয়া থাকে। ম্যালেরিয়ায় প্রায়ই ১টী শ্বেত রক্ত কনিকার অনুপাতে ১ হাজারের কম লোহিত কনিকা দেখা যায়। কখনও এক হাজারের বেশী হইতে দেখা যয়ে না। কিন্তু কালাজ্বরে প্রায়ই প্রত্যেক শ্বেত কনিকার অনুপাতে ১৫০০ লোহিত কনিকা বা ততোধিক দেখা যায়। রজার্স সাহেব ইহা কালাজ্বর হইতে ম্যালেরিয়া পৃথক করিবার একটী প্রকৃষ্ট উপায় বলিয়া ঘোষণা করিয়াছেন।

২। উপসর্গাবলী।

(ক) ম্যালেরিয়া যখন মস্তিস্কে বা স্নয়ুচক্রে আক্রমন করে—উপসর্গ সকলের মধ্যে ইহা সর্ব্বাপেক্ষা উৎকট। ইহার কারণ, ম্যালেরিয়া জীবাণু সম্বলিত লোহিত রক্ত কণিকা মস্তিস্কের সুক্ষ্ম শীরাগুলি মধ্যে আবদ্ধ হইয়া রক্ত চলাচলের পথ বন্ধ করে। সেই কারণে রোগী সজ্ঞাহীন হইয়া পড়ে ও প্রায়ই বাঁচে না। উৎকট ত্র্যহিক সংক্রামন অধিক তীব্র হইলে এরূপ হওয়া সম্ভব হয়। এই উপসর্গটীর কথা আমাদের সর্ব্বদা মনে রাখা উচিত কারণ প্রথমাবস্থায় ধরা পড়িলে উপযুক্ত চিকিৎসায় রোগী বাঁচিতে পারে। সময় নষ্ট হইলে আর কোন আশাই থাকে না। প্রায়ই ইহা ভুলক্রমে সর্দ্দি গর্ম্মি, সন্ন্যাস রোগ (Apoplexy) এমন কি প্লেগ বলিয়াও চিকিৎসিত হইয়াছে। ইহাতে ম্যালেরিয়া জীবাণু এত অধিক পরিমানে থাকে সে সামান্য আয়াসেই তাহাদের অণুবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে দেখিতে পাওয়া যায়। বাহিক লক্ষণে গুরুতর ভাবে পীড়িত না হইয়াও হঠাৎ এইরূপ সজ্ঞাশূন্য অবস্থা হইতে পারে। পরন্তু রক্ত পরীক্ষা দ্বার জীবাণু বহু পরিমানে দেখিতে পাওয়া যায়। এই কারণে এই ভীষণ উপসর্গ হইতে পরিত্রানের একমাত্র উপায় রক্ত পরীক্ষা দ্বারা সংক্রামনের তীব্রতা নিরূপন করিয়া উপযুক্ত পরিমানে কুইনাইন ইনজেকশন করা। সজ্ঞাশূন্য হইবার পূর্ব্বেই চিকিৎসা আরম্ভ না হইলে আশানুরূপ ফল পাওয়া সম্ভব হয় না।

(খ) আন্ত্রিক ম্যালেরিয়া—ম্যালেরিয়া জীবাণু অন্ত্র মধ্যস্থিত সুক্ষ্ম শীরা মধ্যে অবরূদ্ধ হইয়া রক্ত চলাচল বন্ধ করে এবং সেই কারণে খুব প্রচুর পরিমানে দাস্ত হয়। এই উপসর্গ অপেক্ষাকৃত কম দেখা যাইলেও আমাদের বিশেষ মনে রাখা আবশ্যক। উদরাময় এত বেশী হইতে পারে যে অনেক সময় দেখা গিয়াছে ইহা ভুলক্রমে বিসুচিকা বলিয়া নির্ণিত হইয়া বিসুচিকা হাঁসপাতালে প্রেরিত হইয়াছে এবং তথায় রক্ত পরীক্ষায় ম্যালেরিয়া জীবাণু প্রাপ্ত হইয়া উপযুক্ত চিকিৎসায় নিরাময় হইয়াছে।

(গ) ম্যালেরিয়া জনিত শারীর বিকার—(Malarial Cochexia) বার বার জ্বর ভোগে শরীরের এক প্রকার বিকৃত অবস্থা উপস্থিত হয়। জীর্ণ শীর্ণ দেহ, রক্তহীনতার দরুণ ফেকাসে চেহারা, চোখের কোল ও হস্ত পদাদি অল্প ফোলা, চক্ষু স্বাভাবিক প্রভাহীন, প্লীহার বৃদ্ধি এবং ইষদল্প যকৃতেরও বৃদ্ধি ইত্যাদি লক্ষণ সকল বর্ত্তমান থাকে। এরূপ চেহারা বাঙ্গলার প্রত্যেক গ্রামেই বহুসংখ্যায় দেখা যায় প্লীহার বৃদ্ধি প্রায় সকল সময়েই পাওয়া যায় বিশেষতঃ বালক বালিকাদের মধ্যেই ইহা অত্যাধিক দেখা যায়; যদিও তাহারা খেলা ধুলা করিয়া বেড়ায় এবং অন্য কোন লক্ষণে বিশেষ আক্রান্ত বলিয়া মনে হয় না।

(ঘ) ব্ল্যাক ওয়াটার জ্বর—(Black water fever) ভীষণ ম্যালেরিয়া গ্রস্ত যায়গায় যাইয়া ম্যালেরিয়ায় ভুগিতে ভুগিতে ৬ মাস হইতে ১ বৎসর পরে এই উপসর্গ হইতে পারে। ইহাতে কম্প দিয়া জ্বর আসে ১০৪° বা ১০৫° পর্য্যন্ত হয় এবং মুত্রের পরিমান কমিয়া যায় ও প্রস্রাবকালে উহার রং গাঢ় লাল হইয়া থাকে। কিছুক্ষণ পরে রং একেবারে কাল হইয়া যায়। মুত্রের আপেক্ষিক গুরুত্বও বাড়িয়া যায় ও রক্তের রঞ্জক বস্তু (Hoemoglobrin)

নিস্থত হইবার জন্যই এরূপ রং হইয়া থাকে। পিত্ত বমন খুব বেশী রকমের হইতে পারে এবং উহার সহিত তীব্র নেবা হইয়া থাকে। জ্বর যেমন হ্রাস হইতে থাকে মূত্রও পরিষ্কার হইয়া আসে। পুনশ্চঃ জ্বর বৃদ্ধির সহিত আবার মুত্রে রক্ত রঞ্জক দ্রব্য নিস্থত হইয়া থাকে। জ্বরের সময় বহু পরিমানে লাল রক্ত কনিকা নষ্ট হয় বিশেষতঃ যে সকল রক্ত কনিকার মধ্যে ম্যালেরিয়া জীবাণু বর্ত্তমান থাকে। এই কারণে বোধ হয় জ্বরের সময় জীবাণু রক্তে পাওয়া যায় না, কিন্তু জ্বরের পূর্ব্বে বা পরে ম্যালেরিয়া জীবাণু পাওয়া যাইতে পারে। ইহাতে প্রায় শতকরা ২৫ জন রোগী মারা যায়। যদিও কোন কোন লেখক (Craig, Leishman) মনে করেন যে ইহা অনাবিস্কৃত কোন জীবাণুর সংক্রামনে হয় এবং ম্যালেরিয়া হইতে পৃথক, তত্রাচ এ রোগ লইয়া যাহারা বহু তথ্যানুসন্ধান করিয়াছেন তাঁহাদের মধ্যে প্রায় সকলেই একমত হইয়া বলেন (Stephenson, Cristopher, Bentley Rogers etc.) যে ইহা ম্যালেরিয়ার একটী উৎকট উপসর্গ মাত্র।

কি কারণে এবং কেমন করিয়া যে ইহার উৎপত্তি হয় তাহা আজও অবধি সঠিক নির্ণয় হয় নাই। তবে সম্ভবতঃ পুনঃ পুনঃ ম্যালেরিয়া জ্বরে ভুগিয়া রক্তের এমন একটা পরিবর্ত্তন ঘটে যাহাতে সামান্য কোন উত্তেজনার কারণ হইলেই (যথা ঠাণ্ডা লাগা বা হঠাৎ খুব বেশী মাত্রায় কুইনাইন সেবন ইত্যাদি) রক্তকণিকা গলিয়া যায়। হিমালয়ের পাদদেশে ডুয়ার্সে এই রোগ বর্ত্তমান আছে, বাঙ্গলার আর কোথাও বড় দেখা যায় না। তবে অবশ্য একস্থানে আক্রান্ত রোগী অন্যস্থানে গিয়া ঐ রোগে ভুগিতে পারে। ইহার চিকিৎসা কিছু কষ্ট সাধ্য। যদি জীবাণু পাওয়া যায় তবে কম মাত্রায় কুইনাইন দিতেই হইবে। প্রস্রাব বন্ধ হইলে শীরাভ্যন্তরে লাবণিক দ্রব্য (Saline transfurian দিলে সুফল ফলে। যখন জীবাণু পাওয়া যায় না তখন বোধ হয় কুইনাইন বন্ধ রাখিয়া সাধারণ জ্বরের চিকিৎসা (Alkaline) ক্ষার জাতীয় দ্রব্যের প্রয়োগই শ্রেয়।

(৬) শরীরের বিশেষ বিশেষ অংশে ভিন্ন ভিন্ন উপসর্গ—

স্নায়ুচক্র—পূর্ব্ব কথিত সংজ্ঞাশূন্যতা ছাড়া এই স্থানে আরও অনেক উপসর্গ হইতে পারে। ছোট ছোট ছেলে মেয়েদের অনেক সময় স্নায়ুচক্রের ঝিল্লির প্রদাহের (Meningitis) ন্যায় লক্ষণ সকল দেখা যাইতে পারে। ইহা ছাড়া Pseudo tabes Dissiminated, Sclerosis, নানাস্থানে বিস্তৃত স্নায়ু শূল ও স্নায়ু প্রদাহ, পক্ষাঘাত, কোন বিশিষ্ট স্নায়ু প্রদাহ জনিত ঐ স্নায়ুর বিস্তৃতি ধরিয়া চর্ম্মের উপর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ফোস্কা (Herpes) ইত্যাদি ম্যালেরিয়া হইতে হইতে পারে।

মুত্রকোষ (Kidney)—কখনও কখনও এই গ্রন্থিটীর প্রদাহ হইতে দেখা যায় কিন্তু প্রায় জ্বর আরোগ্যের সঙ্গে সঙ্গেই উহাও স্বাভাবিক অবস্থায় পরিণত হয়। Black water feverএ ইহা বিশেষ ভাবে আক্রান্ত হয়।

চর্ম্ম—অনেক সময় আমবাত (Urticaria) এবং স্থানে স্থানে চর্ম্মের প্রদাহ (Demtitis) ও রক্ত স্খলন হইতে পারে। নাক ও দাঁতের গোড়া দিয়াও অনেক সময় রক্ত পড়িতে পারে। ইহা অবশ্য কালা জ্বরেই বেশী দেখা যায়।

প্লীহা—সাধারণ বৃদ্ধি ছাড়া কখনও কখনও আপনা আপনি এই গ্রন্থিটী ফাটিয়া যাইতে পারে এবং তজ্জনিত অত্যধিক রক্তপাতে রোগী মারা যাইতে পারে। সৌভাগ্য ক্রমে ইহা অতী বিরল। ৩০ হাজার রোগীর মধ্যে ৩ জনের এইরূপ হইয়াছিল (Davidson)

(৩) রোগ বিচার—

যে সকল সাধারণ বা বিরল লক্ষণ পূর্ব্বে বলা হইয়াছে তাহা হইতেই এই রোগ নির্ণয় করা অনেকটা সহজ সাধ্য হইবে। আমাদের এই ম্যালেরিয়া বহুল দেশে যদি কম্প দিয়া জ্বর আসে ও জ্বরের উত্তাপ বৃদ্ধির ও হ্রাসের ধারা যাহা পূর্ব্বে বর্ণিত হইয়াছে যদি সেরূপ হয় এবং যদি তৎসঙ্গে প্লীহার বৃদ্ধি বর্ত্তমান থাকে বা প্লীহা স্থানে ব্যথা থাকে কিম্বা

জ্বর ছাড়িয়া ১ বা ২ দিন অন্তর জ্বর আসে ইত্যাদি তাহা হইলেই আমরা ম্যালেরিয়া বলিয়া ধরিয়া লই এবং কুইনাইন পূর্ণ মাত্রায় দিয়া থাকি।

বৈজ্ঞানিক উপায়ে যথাযথ রূপে রোগ নির্ণয় করিতে হইলে অবশ্য রক্ত পরীক্ষা দ্বারা জীবাণুর বর্ত্তমান প্রতিপন্ন করা আবশ্যক হয় কিন্তু সে সুবিধা আমাদের পল্লিগামে কোথায়? তাই মনে হয় সাধারণ লক্ষণ দৃষ্টেই আমাদের যতটা সম্ভব স্থির সিদ্ধান্তে উপনীত হইতে প্রয়াস পাওয়া উচিত। যদিও কয়েকটী ভীষণ উপসর্গের (Cenebral Malaria, Intistinal Malaria etc) হাত হইতে রোগীকে বাঁচাইতে হইলে ঠিক সময়ে রক্ত পরীক্ষা দ্বারা উহার স্বরূপ নির্ণয় হওয়া বিশেষ আবশ্যক। সম্ভবপর হইলে রক্ত পরীক্ষা করা সর্ব্বতোভাবে উচিত। অনুবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে রক্ত পরীক্ষার বিশেষ বিবরণ এই স্থানে দেওয়া আবশ্যক মনে করি না।

আন্ত্রিকজ্বর বা টাইফয়েড্, কালাজ্বর আদি বহুদিনব্যাপি জ্বর সকল হইতে পৃথক করিতে হইলে ঐ জ্বরগুলিরও বিশেষত্ব জানা দরকার। তবে প্রথম অবস্থায় ২।৪ দিন উহাদের পৃথক করা খুব সহজ নাও হইতে পারে। ঔষধের দ্বারা পরীক্ষা করিয়া লওয়া বেশ সহজ যথা প্রথম ৩।৪ দিন পূর্ণ মাত্রায় কুইনাইন খাইতে দিলে যদি ম্যালেরিয়া হয় ত নিশ্চয়ই উপশম হইবে। একেবারে জ্বর মুক্ত না হইলেও যে জ্বরের প্রকোপ বিশেষ ভাবে কমিয়া আসে তাহাতেই আমরা আন্ত্রিকজ্বর ও কালাজ্বর প্রভৃতি হইতে পৃথক করিয়া বাছিয়া লইতে পারি।

আন্ত্রিক জ্বরের প্রথম হইতেই উদরাময়, পেটফাঁপা, জিহ্বার বিশিষ্ট চেহারা, নাড়ীর অপেক্ষাকৃত মন্থর গতি ও জ্বর ক্রমশঃ উত্তর উত্তর বৃদ্ধি পাওয়া (কুইনাইন দেওয়া সত্বেও) প্রভৃতি লক্ষণ বর্ত্তমান থাকায় পৃথক করিতে পারা যায় কালাজ্বরের প্রথমাবস্থায় প্রায়ই দিনে দুইবার করিয়া তাপ বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

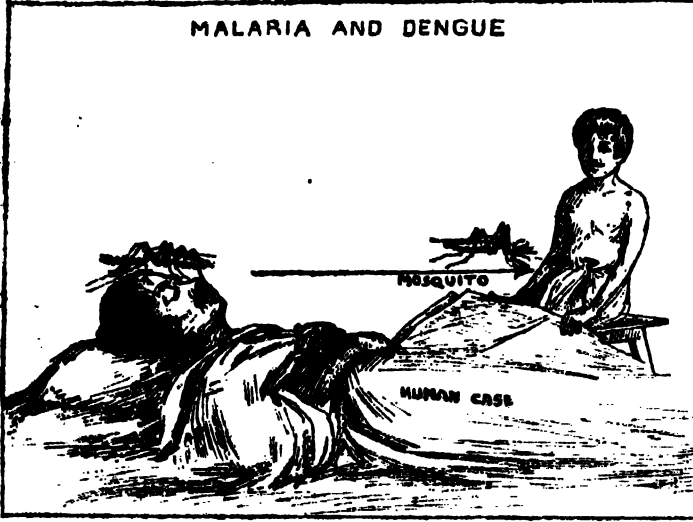
অল্পদিন স্থায়ী (ডেঙ্গ, ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রভৃতি) জ্বর সকল হইতে পৃথক করা—

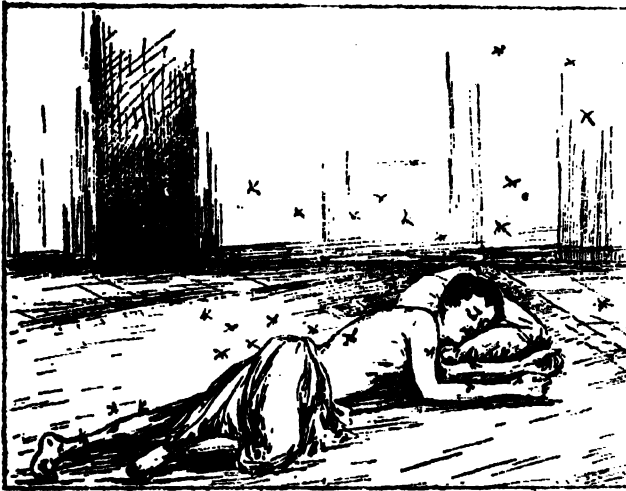
ডেঙ্গু—হস্ত পদাদি ও শরীরের ব্যথা ইহাতে এত অধিক হয় যে ম্যালেরিয়ার কোমর, হাত পা, মাথা ব্যথা অপেক্ষা অনেক তফাৎ। ইহার ব্যথা "হাড় ভাঙ্গা ব্যথা" বলিয়া অভিহিত কারণ উহা এতই কষ্ট কর। কুইনাইন প্রয়োগেও কোন বিশেষ ফল হয় না। ইহা মহামারী রূপে বহুদিন অন্তর হইয়া থাকে। প্রথমে জ্বর বাড়ে ও পরে কমিয়া পুনশ্চঃ বৃদ্ধি পায়। এক প্রকার চর্ম্মে গুটীকা বাহিত হইতে দেখা যায়। জিহ্বার ধার ও ডগা অত্যন্ত লাল হয়। অনেকের কুইনাইন সহ্য না হওয়ার দরুন এক প্রকার গুটিকা বাহির হইতে পারে (Quinine rash)

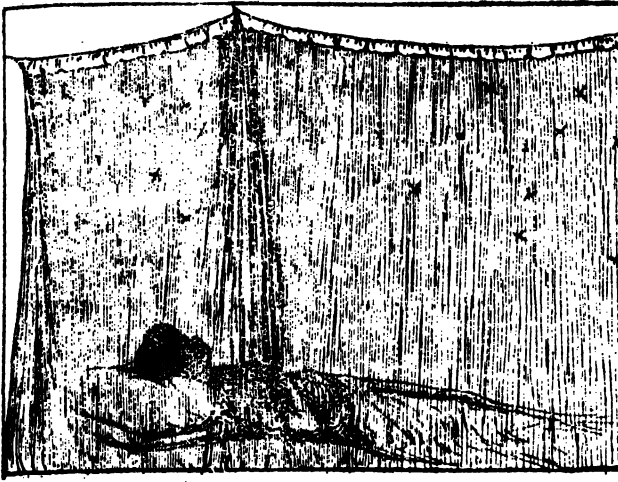
ইনফ্লুএঞ্জা—প্রথম প্রথম ইহা হইতে ম্যালেরিয়াকে পৃথক করা কষ্ট সাধ্য হইতে পারে। কিন্তু ইহাতে গলার ভিতর লাল ও প্রদাহের মত হয় তজ্জনিত সর্দ্দি, কাসি প্রায়ই বর্ত্তমান থাকে (sore throat) শ্বাসনালী ও ফুস ফুসের প্রদাহ হইতে পারে। এই সকল উপসর্গ ম্যালেরিয়ায় প্রায়ই দেখা যায় না। ইহা প্রায়ই শীতের প্রারম্ভেই বেশী দেখা যায় কিন্তু ম্যালেরিয়া সর্ব্ব সময়েই বিশেষতঃ বর্ষার পরই দৃষ্ট হয়।

রোগীর কর্ত্তব্য।

ম্যালেরিয়া।

পরের ভাবনা।—বিশ্বাস কর না কর, তাহাতে আসে যায় না, কিন্তু এনোফিলিস্ নামক মশকীর কামড় ভিন্ন ম্যালেরিয়ার বিষ ছড়ায় না—এটা ধ্রুব সত্য। এই সার সত্য কথা স্মরণ করিয়া, কখনো সুস্থ লোকও

ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গুর সংক্রমণ

মশকী রোগীকে কামড়াইয়া একটি সুস্থ মানুষকে কামড়াইতে যাইতেছে। রোগীকে কামড়ানার ৭।৮ দিন পরে কোনও সুস্থ লোককে কামড়াইলে তাহারও ঐ অসুখ হয়

ম্যালেরিয়া দুষ্ট স্থানে রোগী বা অরোগী কাহারও এরূপ খোলা গায়ে শোওয়া উচিত নয়।

ম্যালেরিয়া রোগীকে এক বিছানায়, এক ঘরে বা এক বাড়ীতে থাকিতে দিতে নাই। এই জন্য যাহার ম্যালেরিয়া হইয়াছে তাহাকে আলাদা ঘরে রাখা ও মশারির ভিতরে রাখা চাই—যেন মশারিটী আস্ত ও ছিদ্রহীন হয়।

মশারি টাঙ্গাইয়া তাহার মধ্যে শয়ন করিবে তাহা হইলে মশা কামড়াইতে পারিবে না।

ম্যালেরিয়ায় নিষিদ্ধ কি কি।— বাঙ্গলা পাঁজির হিসাবে, অষ্টমী হইতে অমাবস্যা বা পুর্ণিমার পর দিন পর্য্যন্তকে সাধারণে "কোটাল" কহে। এই সময়টিতেই ম্যালেরিয়ার রোগীর ভুগিবার সময়। এই সময় ছাড়া যে অন্য সময়ে ভোগে না এমন কথা নয়—কথা এই যে এই সময়টিতেই বেশীর ভাগ লোক ভোগে—আবার তাহার মধ্যে দশমী, একাদশী এবং অমাবস্যা ও পুর্ণিমা এই সময়তেই ভুগিবার বেশী সম্ভাবনা। ভাল থাকিতে হইলে, এই কোটালের মধ্যে এই এই গুলি কর্ত্তব্য।—

১। সমস্ত কোটালটা ধরিয়া প্রত্যহ একবার ৫ গ্রেণ কুইনাইন খাইবে—বা তদনুযায়ী ঔষধ খাইবে। ম্যালেরিয়ার যাবতীয় পেটেণ্ট ঔষধ আছে, তাহাতে প্রতি মাত্রায়, গড়ে ২৷৹ গ্রেণ কুইনাইন ও তীব্র জোলাপ থাকে অর্থাৎ কুইনিন কম ও জোলাপ বেশী থাকে কাজেই একসঙ্গে দুই দাগ খাওয়া যায় না—তবে দুবেলায় দুমাত্রা খাইলে চলে।

২। শীতাতপ ভোগ করিবে না ;—অর্থাৎ, স্নান করা, গা খুলিয়া ঠাণ্ডা লাগান, রৌদ্র বা আগুনের তাপ লাগান নিষিদ্ধ। প্রত্যহ তেল মাখিয়া মাথা ধোয়া যাইতে পারে—কিন্তু খোলা জায়গায় ঠাণ্ডাজলে স্নান করা, এবং স্নান করার পরে খালি (অনাবৃত) গায়ে থাকা অন্যায়। যদি শরীর খুব ভাল বোধ হয়, বর্ষা বা জোর হাওয়া না থাকে এবং স্নানে অত্যন্ত ইচ্ছা হয় তবে গা মোছা যাইতে পারে।

৩। পরিপাকের দিকে দৃষ্টি রাখিবে। কয়েকদিন ধরিয়া ভাল ক্ষুধা হয় না ও দাস্ত সাফ হয় না—এমন হইতে হইতেই জ্বর আসে। রাত্রি জাগা, বেশী রাত্রে ভোজন, নিমন্ত্রণ বা গুরু ভোজনও ঐ কারণে নিষিদ্ধ।

৪। সহজে হজম হয় এবং বেশী ক্ষুধার উপরে খাওয়া হয়—এই বুঝিয়া সকল রকমেরই জিনিষ খাওয়া যায়—মায় দৈএর ঘোল, সরবৎ, ডাব, টক, শাক, কলাইয়ের ডাল প্রভৃতি।

৫। "দেশে" যাতায়াত বন্ধ রাখিবে। আষাঢ় হইতে অগ্রহায়ণ পর্যন্ত কলিকাতায় বা সাঁওতাল পরগণায় বা পার্ব্বত্যদেশে থাকিবে। দেশে যাইতে বাধ্য হইলে মৎ প্রণীত "স্বাস্থ্য" পুস্তক (দাম ৷৹) পাঠ করিবে।

৬। পরিশ্রম বেশী করিবে না—বেশী পরিশ্রমে ম্যালেরিয়া ফুটিয়া পড়ে। আর যতদিন খুব পরিশ্রম না করিতে পারিবে ততদিন "বিয়ের জিনিষ" খাইও না।

জ্বর থাকিলে।—এই এই গুলি করিলে তবে খাওয়া যায় :—

১। জর গায়ে কখনো নড়িয়া চড়িয়া বেড়াইতে নাই—তাহাতে জর সারিতে চায় না।

২। জর-বিজর কিছুই দেখিবার দরকার নাই, সরাসরি কুইনাইন চালাইবে। কবে বা কতক্ষণে "জর রিমিসন হইবে তখন কুইনাইন খাইব" এরূপ কোট করিয়া বসিয়া থাকিলে ঠকিবে। সে কালের ডাক্তারেরা ম্যালেরিয়া-জরের হদিস পান নাই তাই বিমিসনের মুখ তাকাইয়া বসিয়া থাকিতেন। আমরা এখন ঐ ব্যারামের ষোল আনা হদিষ পাইয়াছি এ কারণে, জর বিজর সকল অবস্থাতেই কুইনাইন চালাইয়া থাকি। "কুইনাইন সেবনে শরীর খারাপ হয়"এই বা এই জাতীয় কথা যে বা যাহারা বলে তাহারা স্বার্থপর ও সত্যবাদী নয়। ম্যালেরিয়ায় কুইনাইন ছাড়া ঔষধ নাই। হোমিওপ্যাথিকেরা লুকাইয়া স্বার্দবিহীন কুইনাইন চালান, কবিরাজেরা "পঞ্চ" বা তজ্জাতীয় "নিক্ত" বা বটিকা চোখ বুজিয়া চালান এবং পেটেন্ট ঔষধকারীরা মিকশ্চার, পিল, পাচন মধু, অরিষ্ট পীরের দাওয়াই প্রভৃতি লক্ষাধিক ভণ্ড নামে শুধু কুইনাইন দিয়া থাকেন। বাজে পয়সা খরচ করিয়া অজানা জিনিষ খাইবে না।

৩। জরের আনুষঙ্গিক উপসর্গের জন্য যাহা যাহা কর্ত্তব্য করিবে। মাথায় জল, বরফ দেওয়া; সোডা লেমনেড্‌ ডাব-বেদানা প্রভৃতি খাওয়া; প্রভৃতি সুচিকিৎসকের পরামর্শানুযায়ী কর্ত্তব্য।

৪। তৃষ্ণা পাইলেই জল পান করিবে। কম্পের সময়ে ঠাণ্ডা জল খাইলে কাঁপুনি বাড়ে; এইজন্য তখন চা, গরম জল, গরম বার্লি পান করিবে। শীতকালে রাত্রে সোডা লেমনেড্‌ বা গরম জল পান করিলেই ভাল হয়। অত্যন্ত বমির সময়ে সোডা ওয়াটার বা ডাবের জল বা খুব গরম জল পান করাই ভাল। অপর সকল সময়ে, যত ইচ্ছা শীতল জল পান করা যাইতে পারে।

৫। পথ্য।—কমলালেবু, বাতাবীলেবু ডালিম বেদানা (সামান্য টক হইলেও আপত্তি নাই), ডাবের জল ও কচি ডাবের শাঁস অল্পার পানফল, কেসুর আঙ্গুর, নাশপাতি, আপেল, তরমুজের জল (অল্প), আলুবোখারা (অল্প), ইক্ষু, খেজুর কিস্‌মিস্‌, মনক্কা, বাদাম (অল্প), আখরোট (অল্প), খৈ, মুড়ি (বিনা তৈল ঘৃত), চিড়া মুড়কী; বাতাসা, মিছরি, এলাচ দানা; সাগু, বার্লি, শঠি, এরোরুট; দুধ; দুধে লেবুর রস দিয়া ছানা কাটান জলটুকু (চিনি সহ), দুইএর ঘোল; হর্লিক প্রভৃতি "ফুড্‌"। জরের মাত্রা, পরিপাকশক্তি, দাস্ত, প্রভৃতির অবস্থা বুঝিয়া উপরের যে কোনও খাবার দেওয়া যায়। জর, গা-বমি, দাস্ত বা পেট ভার যত বেশী থাকিবে তত কম খাইতে দিবে। ডালিম বেদানা "ছানার জল," সাগু বার্লিই সর্ব্বাবস্থায় উৎকৃষ্ট। জর যত বাড়িবে দুধ তত কম দিবে—বা আদৌ দিবে না; জর যত কমিবে তত দুধ বাড়াইতে পারা যায়।

জর ছাড়িয়া গেলে, এদেশে রুটি বা পাঁউরুটি খাওয়ার বিধি আছে। কিন্তু ভাতের চেয়ে রুটি গুরুপাক। এই জন্য যখন ক্ষুধা ভাল হয় নাই এবং হজমশক্তিও কম, এমন অবস্থায় দুইদিন জর বন্ধ থাকিলেই প্রথম একদিন দুই দিন দুপুর বেলা দুধ ভাত বা ঝোল ভাত (এক কথায়, যাহাতে বেশী না খাইয়া ফেলে, সেই মতলবে, "এক তরকারী ভাত") এবং সন্ধ্যার দিকে খৈ-দুধ, দুধ-চিড়া বা বিস্কুট দেওয়া ভাল।

জর পুরাতন হইয়া গেলে, এবং সেই সঙ্গে যদি রোগীর গায়ে রক্ত অত্যন্ত কমিয়া গিয়া থাকে, তবে রোগীর ভোজনে রুচি থাকিলে একবেলা ভাত জরের উপরেও খাইতে দেওয়া যাইতে পারে। সেরূপ করায় দোষ নাই।

ঔষধ।—ঔষধের কথা উপরে বলিয়াছি। শুধু খাইবার ঔষধই সব নয়। পিলের উপরে মালিশ করিবার ঔষধও চাই এবং আবশ্যক মত কুইনাইন, সোয়ামিন্‌ প্রভৃতির দু একটা ইন্‌জেকসনও লইতে হইবে। সে সম্বন্ধে সুচিকিৎসকে পরামর্শ লওয়া উচিত।

অন্যান্য বিষয়।—(১) যতক্ষণ পেটের মধ্যে এত

ম্যালেরিয়া জ্বরে দেশীয় চিকিৎসা।

[লেখক :—ভিষগ্‌রত্ন কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন কবিশেখর আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রী এল্, এ, এম্, এস্ ; এচ, এম, বি,
"দেশীয় ভৈষজ্যতত্ত্বের" লেখক ও ভূতপূর্ব্ব "বঙ্গ-রত্ন" পত্রের সম্পাদক]

ম্যালেরিয়া কি ?

ম্যালেরিয়া জ্বরের কথা আজকাল সকলের নিকটই সুপরিচিত। এই সংখ্যায় অনেক খ্যাতনামা লেখকই এই বিষয় আলোচনা করিবেন আশা করা যায়, কারণ 'স্বাস্থ্য' পরিচালকগণ এই সংখ্যাটিকে 'ম্যালেরিয়া' সংখ্যা বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। 'কবিরাজী মতে ম্যালেরিয়া জ্বরের চিকিৎসা' সম্বন্ধে লিখিবার জন্য আমি অনুরুদ্ধ হইয়াছি।

ম্যালেরিয়া ডাক্তারি নাম কবিরাজীতে ইহাকে 'বিষমজ্বর' বলিয়া থাকে। বিষমজ্বর নিদানে আমরা দেখিতে পাই—

"যঃস্যাদনিয়তাৎ কালাৎশীতোষ্ণত্যাভ্যাং তথৈবচ।
বেগতশ্চাপি বিষমোজ্বরঃ স বিষমঃ স্মৃতঃ॥"

অর্থাৎ—যে জ্বরের কাল অনিয়ত শীত ও উষ্ণতার নিয়ম রহিত এবং বিষম বেগ অর্থাৎ কখন অতিশয় বেগ কখন বা অল্প বেগ হয় তাহাকে বিষম জ্বর বলে।

এই জ্বরের আর একটি লক্ষণ হইতেছে—'মুক্তানুবন্ধিত্ব' অর্থাৎ ছাড়িয়া ছাড়িয়া জ্বরাগম হওয়া।

ম্যালেরিয়া জ্বরের কারণ কি ?

"দোষাহল্পো হিতসংভূতো জরোৎ সৃষ্টস্য বা পুনঃ।
ধাতুমন্যতমং প্রাপ্য করোতি বিষম জরম্॥"

অর্থাৎ নবজ্বরের যথাবিধি চিকিৎসা না করিয়া, যদি কোন উগ্রবীর্য্য ঔষধাদি দ্বারা সহসা সেই জ্বর নিবৃত্ত করা হয়, তাহা হইলে জ্বরোৎপাদক কুপিত বাতাদি দোষ সম্পূর্ণরূপে প্রশান্ত না হইয়া হীনবল হইয়া থাকে। পরে আহার বিহারাদির অনিয়ম হেতু সেই হীনবল দোষ পুনর্ব্বার বলবান হয় এবং রস রক্তাদি কোন ধাতুকে আশ্রয় করিয়া বিষমজ্বর উৎপাদন করে।

প্রকার ভেদ :—

বিষমজ্বর বা ম্যালেরিয়াজ্বর লক্ষনানুসারে পাচ প্রকার হইতে দেখা যায়। যথাঃ—

"সন্ততং সততোন্যেদ্যুস্তৃতীয়ক চতুর্থকান্।
সন্ততঃ রস রক্তস্থঃ সোহন্যেদ্যুঃ পিশিতাশ্রিতঃ॥
মেদোগতস্তৃতীয়েহহ্নি অস্থি মজ্জগতঃপুনঃ।
কুর্য্যাচ্চতুর্থকং ঘোরমন্তকং রোগসঙ্করম্॥"

অর্থাৎ দোষ রসস্থ হইলে সন্তত, ইহার ডাক্তারি নাম Remittent fever, রক্তস্থ হইলে সতত ডাক্তারিতে ইহার নাম Double quotidiam, মাংসাশ্রিত হইলে অন্যেদ্যুষ্ক, ডাক্তারিতে ইহার নাম Quotidiam, মেদোগত হইলে তৃতীয়ক, ইহাকে ইংরাজীতে Tertian বলে এবং অস্থি মজ্জগত হইলে চাতুর্থক, ইংরাজীতে Quontan বলে। এই কয় প্রকার জ্বরের মধ্যে চাতুর্থক জ্বরই ভীষণ।

সন্তত জ্বরের লক্ষণ—

"সপ্তাহং বা দশাহং বা দ্বাদসাহ মথাপিবা।
সন্তত্যা যোহবিসর্গী স্যাৎ সন্ততঃ সনিগদ্যতে॥"

সন্তত জ্বর একাদিক্রমে সাতদিন দশদিন বা দ্বাদশদিন ভোগ করিয়া ছাড়িয়া যায়।

সতত জ্বরের লক্ষণ—"অহোরাত্রে সততকো দ্বৌকালাবনু-বর্ত্ততে।"

সততজ্বর দিবা রাত্রের মধ্যে দুই কালেই উপস্থিত হয়।

অন্যেদ্যুষ্ক জ্বরের লক্ষণ :—"অন্যেদ্যুষ্কহোরাত্রএক কালংপ্রবর্ত্ততে।"

যে জ্বর দিবা রাত্রের মধ্যে একবার হয় তাহার নাম অন্যেদ্যুষ্ক।

তৃতীয়ক ও চাতুর্থকজ্বরের লক্ষণ :—"তৃতীয়ক স্তৃতীয়েহহ্নি

চতুর্থেহহ্নি চতুর্থক।" তৃতীয়দিবসে অর্থাৎ একদিবস অন্তর যে জ্বর হয় তাহাকে তৃতীয়কজ্বর এবং চতুর্থদিবসে অর্থাৎ দুই দিবস অন্তর যে জ্বর হয় তাহাকে চাতুর্থক জ্বর বলে।

আর একপ্রকার বিষম জ্বর আছে তাহার নাম চাতুর্থক বিচার্য্যয়' ইহার লক্ষন—"সমধ্যে জ্বরয়ত্যহ্নীত্বাস্তন্তে চ বিমুঞ্চতি।" ইহা মধ্যে দুই দিবস হয়, আদি অন্তে থাকে না। এখন বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিতেছেন ম্যালেরিয়া বলিয়া যে জ্বর আমাদের দেশে পরিচিত তাহা আয়ুর্ব্বেদের বিষম জ্বরের অন্তর্গত।

চিকিৎসা।

সকল প্রকার বিষম জ্বরেই বা ম্যালেরিয়া জ্বরেই কষায় প্রয়োগ উত্তম ব্যবস্থা। আপনারা হয় তো বলিবেন ইহার একমাত্র ঔষধ হইতেছে "কুইনাইন"। আমি বলিব 'কুইনাইন' হয় তো ম্যালেরিয়ার ঔষধ হইতে পারে কিন্তু সব ক্ষেত্রে 'কুইনাইনে' সুফল পাওয়া যায় না। ইণ্ডিয়ান মেডিকেল সার্বিসের প্রসিদ্ধ ডাক্তার মেজার রস বলিয়াছেন "ম্যালেরিয়ার প্রতিষেধক বলিয়া অনেকে কুইনাইন ব্যবহার করে, কিন্তু তাহাতে উল্টা ফল হয়। কুইনাইন খাইলে ম্যালেরিয়া দিন কতক বন্ধ থাকে কিন্তু একেবারে যায় না। ভস্মাচ্ছাদিত অগ্নির মত উহা মানুষের শরীর যন্ত্রে অবস্থান করিতে থাকে।"

সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার শ্রীযুক্ত ক্ষেত্র মোহন চট্টোপাধ্যায় এল, এম, এস মহাশয় লিখিয়াছেন—"আমি স্বয়ং একজন কুইনাইনের গোঁড়া ভক্ত ছিলাম। অনেক রোগীর দেহেই আমি কুইনাইনের ক্রিয়া প্রত্যক্ষ করিয়াছি। পরে আমার মত পরিবর্ত্তিত হইয়াছে। "নাটার" জ্বর নাশিনী শক্তি দেখিয়া আমি বিস্ময়ে মুগ্ধ হইয়াছি। আশাকরি এ দেশের চিকিৎসকগণ কুইনাইনের পরিবর্ত্তে এই বিনা মূল্যে প্রাপ্ত সামান্য উদ্ভিদের একটু আদর করিবেন।" তিনি নাটা সম্বন্ধে পরীক্ষা করিয়া লিখিয়াছেন :—

"নাটার ফল ঠিক কণ্টকময় বস্ত্র রঞ্জক লটকান ফলের মত। এই ফলের মধ্যে ১টা বা ২টা কখন বা ৩টা পর্য্যন্ত বীজ থাকে। বীজের উপরের আবরণ বড় কঠিন। বীজগুলি দেখিতে ঠিক 'কড়ির' মত। উপরের আবরণ মোচন করিলে ভিতরে শ্বেত বর্ণের শস্য বা শাঁস দেখিতে পাওয়া যায়। এই শাঁস কিঞ্চিৎ তৈলাক্ত। শাঁস গুলি রৌদ্রে দিলে বেশ খট খটে হইয়া যায়, তখন তাহাকে হামান দিস্তায় গুঁড়া করিয়া সূক্ষ্ম বস্ত্রে ছাঁকিয়া লইতে হয়। এই চুর্ণ ৩ ভাগ পিপুল-চুর্ণ ১ ভাগ একত্র নিশাইয়া জল দিয়া মাড়িয়া বড়ী করিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া রাখিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত থাকে। কিন্তু সেরূপ করিয়া বটিকা সেবন কালীন আবার জল দিয়া মাড়িতে হয়। সর্ব্বাপেক্ষা সুবিধা মধু দিয়া মাড়িয়া বড়ি পাকানো। এই বড়ী জল দিয়া গিলিয়া খাইলেই নাটার উপকারিতা দেখিতে পাওয়া যায়।

যে জ্বর কম্প দিয়া আসে, মাথার যন্ত্রণা, পিপাসা, হাত পা কামড়ানি প্রভৃতি উপসর্গ যে জ্বরে থাকে, অথচ জ্বরের উত্তাপ খুব বেশী হয়, এই রূপ জ্বরে বিরাম কালে অথবা জ্বর কমিবার মুখে নাটা ব্যবহার করিতে হইবে। নাটা সেবনের পূর্ব্বে রোগীকে একটু গরম দুগ্ধ পান করান উচিত, খালি পেটে নাটা সেবনে গা বমি বমি করে। নাটা শিশু বৃদ্ধা যকলেরই খাওয়ান চলে। এমন কি উদরাময়, মূর্চ্ছা, গর্ভাবস্থা সকল অবস্থাতেই নাটা ব্যবহার করা যায়। ইহাতে কোনও বিপদের ভয় নাই। সুখ দুখে পিত্ত প্রধান পুরাতন জ্বরেও নাটা অত্যন্ত উপকারী। আমি প্রায় চার মাস কাল অনেক রোগীর দেহে নাটা প্রয়োগ করিতেছি; সর্ব্বত্রই নাটা ব্যবহারে উপকার পাইয়াছি। আমি নাটার নিম্ন লিখিত গুণাবলীর পরিচয় পাইয়াছি।

(১) নাটা—অত্যন্ত জ্বরঘ্ন। একমাত্রা সেবনেইউপকার জানিতে পারা যায়। সত্বঃই জ্বর বন্ধ করে।

(২) নাটা সকলকেই খাওয়ান চলে। উদরাময়, গর্ভাবস্থাতে নিষিদ্ধ নহে।

(৩) নাটা সেবনে জ্বর বন্ধ হইলে প্রায় রিলাপ্স হয় না।

(৪) নাটা সেবন করিলে মাথা ঘোরা, কাণ ভোঁ ভোঁ করা—কোন উপসর্গই হয় না।

(৫) নাটা ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে রোগীকে একবার জোলাপ দিতে পারিলে ভাল হয়।

(৬) নাটা—নূতন পুরাতন উভয় বিধ জ্বরেই ব্যবহার্য্য।

(৭) নাটার—বীজে একটা বুনো গন্ধ আছে, এই গন্ধ নিবারণের জন্য আমি ২।১ ফোঁটা মৌরী বা দারুচিনির তৈল নাটার সহিত ব্যবহার করি।

(৮) নাটার—আস্বাদ তিক্ত—কিন্তু কুইনাইনের মত বিকট নহে।

(৯) নাটা প্লীহা ও যকৃতের বিকৃতি দূর করে, বিবৃদ্ধির হ্রাস করে। শরীরে নূতন রক্ত কনিকার উদ্ভব করিয়া থাকে।

(১০) নাটা ঘর্ম্ম ও মূত্রের প্রবর্ত্তক। কোষ্ঠগত বায়ুনাশক। নাটার জ্বরঘ্নীশক্তি দেখিয়া পাশ্চত্য চিকিৎসকগণ বলেন :—

"The kernls are bilter tonic, antiperiodic and anthal mintic. The guice of fresh leaves is febrifuge and used in cronic feavers. The sheeds, powderd and mixed with black pepper febrifuge and alterative tonic and are given in general debility to check hœmorrhages and in quolidian, tertain, quartar fever" (-materia medica of India.--R. N. khory, part II, p. 203)

অর্থাৎ—নাটা করঞ্জের বীজসত্ত্ব তিক্তবল্য, জ্বর নিবারক ও ক্রিমিঘ্ন। আর্দ্রপত্র স্বরস, জ্বরঘ্ন বিষমজ্বরে ব্যবহৃত হয়। বীজশস্যচূর্ণ ও পিপুলচূর্ণ সমভাগে মিশ্রিত করিয়া পালাজ্বরে ½ আনা,আনা মাত্রায় সেব্য। অধিকন্তু ইহা রক্তপিত্তহর দৌর্ব্বল্য নাশক ও রসায়ণ।"

"নাটা মূলের জ্বরঘ্নী শক্তি আছে।" ওয়াট্—ডিক্সেনারি অফ্ দি ইকনমিক্ প্রডাকটস্ অফ্ ইণ্ডিয়া)

নাটার ন্যায় আমি আর একটী বৃক্ষের পাতার জ্বরনাশিনী শক্তি দেখিয়া মুগ্ধ হইয়াছি। তাহার নাম 'শেফালিকা' চলিত কথায় ইহাকে 'শিউলী' বলে।

সেফালিকা পত্রের রস প্রত্যহ দুই বেলা এক কাঁচ্চা পরিমাণ সেবনে বহু অসাধ্য জ্বর রোগ আরোগ্য হইয়াছে ইহা আমি দেখিয়াছি। এই ম্যালেরিয়ার সময়ে যাঁহাদের ম্যালেরিয়া এখনো হয় নাই তাঁহারা যদি প্রত্যহ প্রাতে বা সন্ধ্যায় একবার করিয়া ইহার রস ব্যবহার করেন তাহা হইলে তাঁহাদের আর ম্যালেরিয়া হইবার সম্ভাবনা থাকে না। শেফালিকা পত্র ব্যহার আমি নিম্নলিখিত উপায়ে করিয়াছি।

(১) ইহার রস মধুসহ,—কাশী সর্দ্দি থাকিলে শেফালিকা পত্রের রসের সহিত একটু আদার রস বা একটু পিঁপুলচূর্ণ ও মধু সহ।

(২) জ্বরাবস্থায়—নবজ্বরে ও পুরাতন জ্বরে।

(৩) যাঁহাদের জ্বর হয় নাই,—তাঁহাদের ইহার রস প্রাতে সেবনীয়।

(৪) **শেফালিকার বড়া**—যেমন করিয়া পলতার বড়া প্রস্তুত করা হয় সেইরূপ করিয়া শেফালিকা পত্র বাটিয়া ডালসহ ইহার বড়া প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিয়াছি।

(৫) **শেফালিকার সুক্তা**,—যেমন করিয়া পল্তা দিয়া সুক্তা প্রস্তুত হয় সেইরূপ পলতার পরিবর্ত্তে—শেফালিকা পত্রের সুক্তা। শেফালিকার বড়া ও সুক্তা আমি ম্যালেরিয়া সময় ও অসময় সব সময়তেই ব্যবহার করিয়া থাকি। ইহা খাইতে ও সুস্বাদু। আমি একবার পাঠক পাঠিকাদিগকে এইরূপ ভাবে শেফালিকার বড়া ও সুক্তা প্রস্তুত করিয়া খাইবার জন্য অনুরোধ করিতেছি।

(৬) শেফালিকা পত্র প্লীহা, যকৃতের বিবৃদ্ধির হ্রাস করে।

(৭) শেফালিকা পত্র সকল অবস্থাতেই ব্যবহার করা যায়। উদরাময় গর্ভাবস্থাতে নিষিদ্ধ নহে।

(৮) শেফালিকা পত্র—তিক্ত বটে, কিন্তু কুইনাইনের মত বিকট নহে।

সেফালিকা সম্বন্ধে পাশ্চাত্য মত—

"As antiperiodic, the fresh leaves bruised are given with sugar or fresh ginger, the obsinate infermittent fever"—(materia medica of India R.N. khori. vol. II., p. 436)

অর্থাৎ—'কৃচ্ছ্র সাধ্য সবিরাম জ্বরে আদার রস বা চিনি সহ সেফালিকা পত্রের রস ব্যবহৃত হইয়া থাকে।'

এতদ্ভিন্ন নিম্নলিখিত উপায়ে ম্যালেরিয়া জ্বর নিবারণ করা যাইতে পারে। ম্যালেরিয়া জ্বরের চিকিৎসা সম্বন্ধে আমি যে সব কথা বলিতেছি তাহা আমার নিজের পরীক্ষিত জানিবেন, অতএব ইহা সকলেই ব্যবহার করিতে পারেন।

সন্তুতজ্বরে (Remittent fever)—'সৌভাগ্য বটী' ইহা একটী উৎকৃষ্ট ঔষধ।

এই ঔষধটী তুলসী পাতার রস ও মধুসহ দিবসে ২।৩বার তিনঘণ্টা অন্তর সেব্য। ইহাতে ২।৩দিনে জ্বর মগ্ন হয়। তাহার পর মগ্নাবস্থায়—'বৃহজ্বরাঙ্কুশ' নামক ঔষধটী পিঁপুলের গুড়া ও মধুসহ প্রাতে একবার করিয়া ব্যবহার করিবে। সন্তুতজ্বরের মগ্নাবস্থায় ইহা প্রয়োগ করিতে হয়। "সৌভাগ্য বটী" ভিন্ন জ্বর নিবারণের জন্ত আমি আর একটী ঔষধ ব্যবহার করিয়া থাকি। তাহা এই—মকরধ্বজ একরতি ও হিঙ্গুলেশ্বর একবড়ী মিশ্রিত করিয়া দিবসে দুই তিনবার ৩ঘণ্টা অন্তর তুলসী পাতার রস বা পানের রস সহ সেব্য। ইহা কুইনাইনের মত সত্বর জ্বর নিবারণ করিয়া থাকে। ইহাতে জ্বর মগ্ন হইলে আর পুনরায় জ্বর আসে না।

সকল প্রকার ম্যালেরিয়া জ্বরেই কষায় প্রয়োগ অতি উত্তম ব্যবস্থা।

(১) পলতা, অনন্তমূল, মুথা আকনাদি ও কটকী ইহাদের কাথ সেবনে সন্তুতজ্বর নিবারণ হয়।

(২) নিমছাল, পলতা, ত্রিফলা, কিস্‌মিস্, মুথা ও কটুজ ছাল ইহাদের কাথ অন্যেদ্যুষ্কজ্বর নাশক।

(৩) চিরতা, গুলঞ্চ, রক্তচন্দন ও শুঁঠ ইহাদের কাথ তৃতীয়কজ্বর নিবারক।

(৪) গুলঞ্চ, আমলকী ও মুথা ইহাদের কাথ পানে চাতুর্থকজ্বর নষ্ট হয়।

(৫) পীত বেড়েলার মূল এবং শুঠী ইহাদের কাথ পানে শীত, কম্প ও দাহ সমন্বিত বিষমজ্বর নষ্ট হয়।

তৃতীয়ক এবং চাতুর্থক জ্বর নিবারনের জন্য অনেক সময় টোট্‌কা শীঘ্র ঔষধে ফল দর্শিয়াছে। সেইগুলি নিম্নে প্রদত্ত হইল।

(১) রবিবারে আপাঙ্গের মূল সাতগাছি লাল রঙ্গের সূতা দ্বারা কটিদেশে বন্ধন করিলে তৃতীয়ক জ্বর বিনষ্ট হয়।

(২) কাঁকড়ার গর্ত্তের মৃত্তিকা দ্বারা কপালে তিলক ধারণ করিলে ঐকাহিকজ্বর নষ্ট হয়।

(৩) শ্বেত আকন্দ কিম্বা শ্বেত করবীর মূল অশ্বিনী নক্ষত্রে উদ্ধৃত করিয়া বাটিয়া শীতল জল দ্বারা সেবনে চাতুর্থকজ্বর নষ্ট হয়।

(৪) বকপুষ্প বৃক্ষের পাতার রস নাসিকা দ্বারা টানিলে চাতুর্থকজ্বর ভাল হয়।

নিম্নলিখিত ঔষধ ম্যালেরিয়া জ্বরে সদ্যঃ ফলপ্রদ। ক্ষেৎপাপড়া সেফালিকা পত্র ও গুলঞ্চ এই তিন দ্রব্যের; অথবা গুলঞ্চ, ক্ষেৎপাপড়া, থানকুনি, হিলিঞ্চা ও পটোল-পত্র এই পাঁচ দ্রব্যের 'ঘুঁষড়া' প্রস্তুত করিয়া সেবন করাইবে। ঐ সমস্ত দ্রব্য একত্র খেঁতো করিয়া কলার পত্রে জড়াইয়া তাহার উপর অল্প মাটির লেপ দিয়া, অগ্নিতে পুট দগ্ধ করিবে এবং শীতল হইলে তাহার রস নিংড়াইয়া লইবে। ইহাকেই ঘুষড়া বলে।

কণ্টকারী শুঠ ও গুলঞ্চ ইহাদের কাথে পিঁপুল-চূর্ণ প্রক্ষেপ দিয়া পান করিলে ম্যালেরিয়া জ্বর নষ্ট হয়।

নিম্নলিখিত পাচন গুলি বিষমজ্বর বা ম্যালেরিয়া জ্বরে বিশেষ হিতকর। * যথা—

(১) পটোলাদি
(২) মধুকাদি
(৩) স্বল্পভ্যাদি
(৪) বৃহদ্ভার্গ্যাদি
(৫) দাস্যাদি
(৬) কলিঙ্গাদি (ইহা সন্ততক জ্বরে)
(৭) নিম্বাদি (অন্যেদুষ্কজ্বরে)
(৮) চন্দনাদি (ইহা তৃতীয়কজ্বরে)
(৯) মহৌষাদি (ইহা তৃতীয়ক জ্বরে)
(১০) মুস্তাদি (চাতুর্থক জ্বরে)
(১১) বাসাদি (ঐ)
(১২) পথ্যাদি (ঐ)
(১৩) ভদ্রাদি (শীতপূর্ব্ব জ্বরে)
(১৪) ঘনাদি (ঐ)
(১৫) বিভীতকাদি (দাহ পূর্ব্ব জ্বরে)
(১৬) মহাবলাদি (ঐ)
(১৭) ত্রিবৃদাদ্যঃ
(১৮) নিদিগ্ধকাদি.
(১৯) গুড়ুচ্যাদি (রাত্রি জ্বরে)
(২০) দাক্ষাদি
(২১) দার্ব্ব্যাদি

* পাচন প্রস্তুত প্রণালী :—মিলিত দ্রব্য মোট দুই তোলা লইয়া, একটু থেঁত করিয়া লইবে, উহা অর্দ্ধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছেঁকিয়া সেব্য।

পুস্তক পরিচয়।

কালাজ্বর চিকিৎসা—শ্রীঅরুণ কুমার মুখোপাধ্যায় প্রণীত—মূল্য ১॥০ টাকা। কলিকাতা স্কুল-অফ্ ট্রপিক্যাল মেডিসিনের সহকারী রিসার্চ্চ ওয়ার্কার ও মেডিক্যাল কলেজ হাঁসপাতালের কালাজ্বর বিভাগের ভূতপূর্ব্ব হাউস ফিজিসিয়ান অরুণ বাবুর বাঙ্গলা ভাষায় এই পুস্তক খানি প্রণয়ণ বিশেষ সময়োপযোগি হইয়াছে। এদেশে কালাজ্বর যেরূপ দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে, তাহাতে পল্লিগ্রামের সকল চিকিৎসকই যদি এই রোগ যথা সময়ে নির্ণয় ও তাহার উপযুক্ত চিকিৎসা আয়ত্বাধিন না করেণ তাহা হইলে যে এই রোগের প্রসার অতি ভয়াবহরূপে বৃদ্ধি পাইবে সে বিষয়ে আর সন্দেহ কি? কালাজ্বর সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য সকল বিষয়ই ইহাতে আছে এবং গ্রাম্য চিকিৎসকগণ ইহা পাঠে রোগ নির্ণয় ও তাহার উপযুক্ত চিকিৎসা করিতে পারিবেন বলিয়া আমাদের বিশ্বাস। কালাজ্বর বিস্তারের বিষয়ে এখনও কিছু স্থির নিশ্চয় হয় নাই সেই জন্য মনে হয় ইহার প্রকোপ কমাইতে হইলে যথাযথ চিকিৎসার দ্বারা রোগীর সংখ্যা কমানই ইহা নিবারণের প্রধান উপায়। পুস্তক খানিতে সর্ব্বাপেক্ষা আধুনিকতম চিকিৎসা (ভন্ হেডেন্ এর ৪৭১ নং দ্রব ও ডাঃ ব্রহ্মচারী আবিস্কৃত "ইউরিয়া ষ্টিবামিস) ও অন্যান্য তথ্য সকলের সমাবেশ করিয়া ইহাকে এমন কি পাশ করা চিকিৎসকগণের পক্ষেও বিশেষ উপযোগি করা হইয়াছে।

পুস্তকটীর ছাপা কাগজ ও বাঁধাই উত্তম হইয়াছে এবং ১৪০ পৃষ্ঠায় সমাপ্ত। ভাষাও বেশ প্রাঞ্জল তবে ইংরাজি শব্দের কিছু অত্যধিক ব্যবহার হইয়াছে বলিয়া মনে হইল। বৈজ্ঞানিক পুস্তক লিখিবার সময় আমরা যদি যতদূর সম্ভব বাঙ্গলা শব্দ ব্যবহার করিতে চেষ্টা না করি ত চিরদিনই আমাদের ইংরাজি শব্দের মুখাপেক্ষি হইয়া থাকিতে হইবে। অবশ্য অনেক সময় বিকট বাংলা অপেক্ষা ইংরাজি কথাটি বুঝিতে সহজেই পারা যায়। আশাকরি দ্বিতীয় সংস্করণের সময় এদিকে একটু দৃষ্টি থাকিবে।

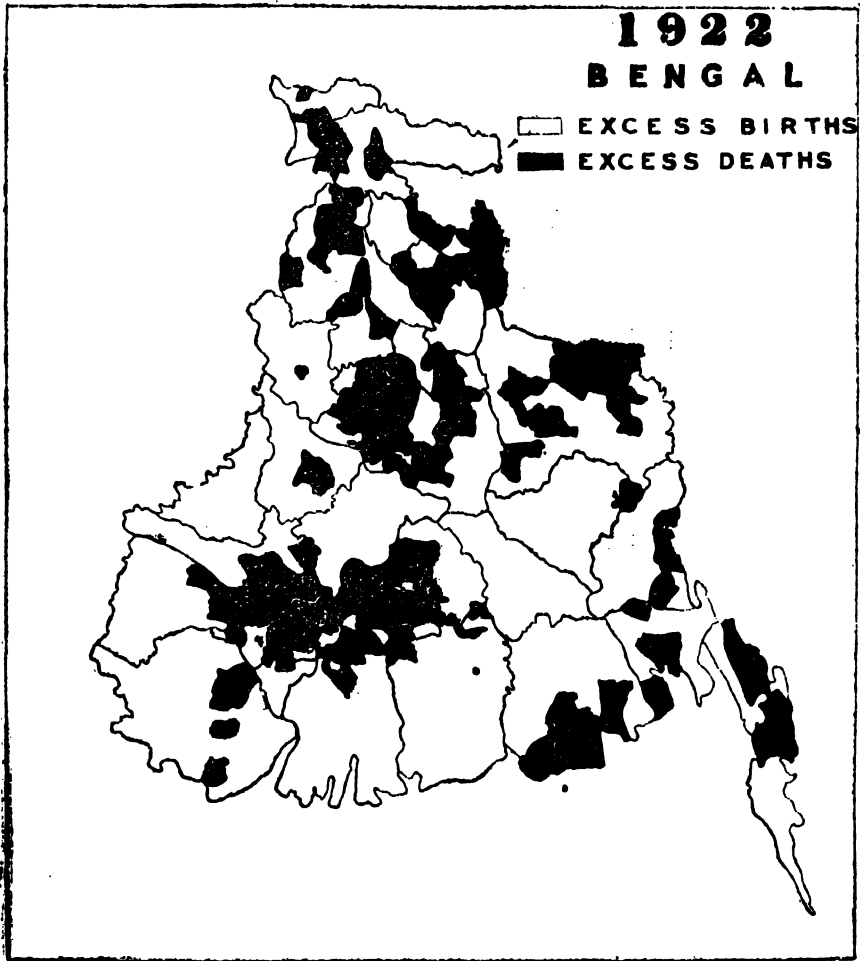
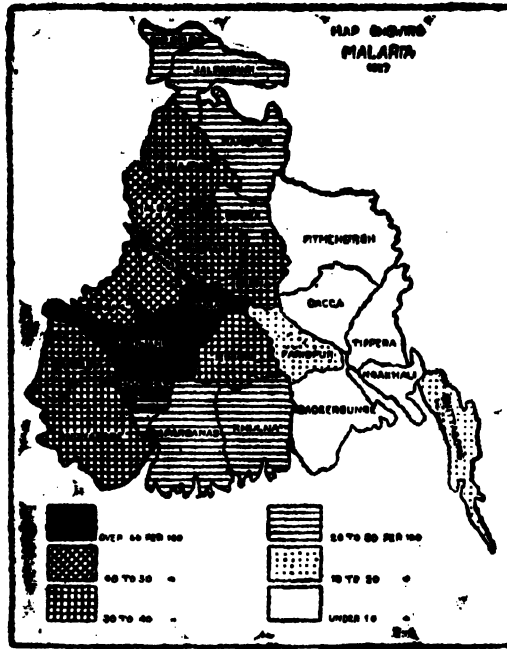
কালাজ্বর জীবাণু পরিচয় প্রসঙ্গে ডাঃ শ্রীগোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয়ের নাম না দেখিতে পাইয়া দুঃখিত হইলাম।

উপসর্গ মধ্যে হুক ওয়ার্ম রোগ বিশদভাবে বর্ণনা করা হইয়াছে কারণ উহা পল্লীগ্রাম হইতে আনীত অধিকাংশ রোগীরই কালাজ্বর থাকিতে দেখা যায়। ঐ রোগের আধুনিক চিকিৎসা প্রণালী সুন্দরভাবে লিখিত হইয়াছে। অরুণ বাবু এখন ঐ রোগ লইয়াই তথ্য অনুসন্ধান করিতেছেন সেই জন্য এ বিষয়ে তাঁহার মতামতের বিশেষ মূল্য আছে।

আমাদের এই কালাজ্বর ক্লিষ্ট বঙ্গদেশে এরূপ পুস্তকের বহু-প্রচার আমরা কামনা করি।

ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতির জন্ম ও কর্ম্ম কথা।

লেখক শ্রীকিশোরী মোহন বন্দ্যোপাধ্যায় বি, এ, অনারারি অর্গানইজার,
কেন্দ্রীয় সমিতি ভূতপূর্ব্ব সম্পাদক, পানিহাট সমিতি।

বাংলা দেশে মোটামুটি হিসাবে পল্লীগ্রামের সংখ্যা প্রায় ৮৫ হাজার, মিউনিসিপাল সহরের সংখ্যা ১১৭টি। পল্লীর বাসিন্দার সংখ্যা ৪ কোটি ৩৪ লক্ষ, সহরে বসবাস করে প্রায় ৩১ লক্ষ লোক। সুতরাং বাংলার পল্লীতে বাস করে

পনেরো আনার কিছু কম ও সহরে থাকে এক আনার কিছু বেশী লোক। গ্রামগুলির ক্ষেত্রফল সমষ্টি প্রায় ৭১ হাজার ও সহরগুলির প্রায় ৭শত বর্গমাইল। লোকসংখ্যা ও পরিধির গুরুত্ব হিসাবে বাঙ্গালীর জাতীয় জীবনের মূল উপাদান হচ্ছে গ্রাম, এবং জাতীয় জীবনস্রোতের মূল উৎসও এই গ্রামে। আমরা আজকাল ব'লে থাকি আমাদের দেশে অস্বাস্থ্য ক্রমেই বেড়ে উঠ্‌ছে, রোগ প্রতিকারের শক্তিও দিন দিন ক'মে আস্‌ছে। দেখা যাক্ সেটা কতদূর সত্য। গত ১৯২২ সালের সরকারী স্বাস্থ্যবিবরণীর অঙ্কগুলির পর্য্যালোচনা করা যাক্। আলোচ্য বর্ষে গ্রামবাসিগণের মৃত্যুসংখ্যা মোটামুটি ১১ লক্ষ ৫ হাজার, সহরে মৃত্যুসংখ্যা প্রায় ৬৭ হাজার, সারা বাংলা দেশের বাসিন্দাগণের মোট মৃত্যুসংখ্যা ১১ লক্ষ ৭২ হাজার; তার মধ্যে গ্রামে জ্বরে ম'রেছে প্রায় ৮ লক্ষ ৬৬ হাজার, সহরে জ্বরে মরেছে

১৯ হাজার; জ্বরে বাংলা দেশের অধিবাসির মোট মৃত্যুসংখ্যা ৮ লক্ষ ৮৫ হাজার। আলোচ্য বর্ষে সারা বাংলা দেশে যত লোক ম'রেছে তার ৩ ভাগের ২ ভাগ কেবল জ্বরে সাবাড় হয়েছে। ১৯১১ হইতে ১৯২০ এই দশ বর্ষের মৃত্যু সংখ্যার আলোচনায়ও দেখা যায় সারা বাংলার গড়ে প্রতি বৎসর প্রায় ১৮ লক্ষ লোক মরেছে তার মধ্যে জ্বরেই প্রায় গড়ে ১০ লক্ষ। ১৯২২ সালে জ্বরে হাজার করা মৃত্যু সংখ্যা গড়ে সহরে ৬০২, গ্রামে ১৯০০। সহরে যত লোক জ্বরে মরে গ্রামে মরে তার ৩ গুণ; সুতরাং গ্রামে জ্বরে মৃত্যুসংখ্যা বেশ কমান যেতে পারে। বিচক্ষণ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিৎগণের বিশ্বাস যে বাংলার এই বার্ষিক মৃত্যুসংখ্যা ৩ ভাগের ২ ভাগ কমান যেতে পারে, অর্থাৎ

বৎসরে বাংলার প্রায় ১০।১২ লক্ষ লোকের প্রাণ বাঁচান যেতে পারে।

পৃথিবীর অন্যান্য দেশে বাংলার মত, এত রোগজীর্ণ জীবন্মৃত লোক নাই। কারণ সেই সব দেশবাসী শরীর পালনের ও রোগ নিবারণের বিধি ব্যবস্থাগুলি যত্ন ক'রে মে'নে চলেন। তারা সাধারণ বিপদের প্রতিকারের জন্য পরস্পর ঘনিষ্ঠভাবে মিলিত হয় ও পরস্পরের আনুকুল্য করে। কিন্তু আমাদের পল্লীগ্রামের অবস্থা ঠিক ইহার বিপরীত। সেখানকার সঙ্গতিপন্ন লোকেরা দেশ ছাড়া, প'ড়ে আছে শুধু অকর্ম্মণ্য, অশিক্ষিত, ব্যাধিপীড়িত, নিঃসহায় ও নিঃসম্বল দরিদ্র লোকেরা। তাদের মধ্যে মিল তো নাই বরং অভাবে স্বভাব নষ্ট হ'য়ে গিয়ে পরস্পরের মধ্যে অবিশ্বাস ও বিবাদ। সুতরাং যেখানে এখনও দু'একটি শিক্ষিত ত্যাগী পুরুষ আছেন, তাঁদেরই এখন প্রধান কর্ত্তব্য এই অব্যবস্থা সরিয়ে দিয়ে সুব্যবস্থার প্রবর্ত্তন করা। যে কারণে বাংলায় এত বেশী লোক ম'রছে, সেই মারাত্মক রোগগুলির প্রকৃত কারণের সহিত পল্লীবাসিদিগের ঘনিষ্ঠ পরিচয় ক'রে দেওয়া আবশ্যক। রোগোৎপাদক প্রকৃত কারণটিকে দূরীভূত ক'রতে পারলে রোগ আর হ'বে না। রোগ কেবল আরোগ্য করতে পারলেই চলবে না, তাকে অঙ্কুরে বিনষ্ট ক'রে একেবারে দেশ ছাড়া করতে হ'বে। বিজ্ঞান শাস্ত্র চোখে আঙ্গুল দিয়ে দেখিয়ে দিচ্ছে, প্রত্যেক রোগেরই একটি নিবার্য্য কিম্বা অনিবার্য্য কারণ আছে; রোগটা কারণের ঠিক পরেই, হ'ক কিম্বা একটু বিলম্বেই দেখা দিক্। প্রকৃতির আইন কানুন না মেনে চললেই, শাস্তি ভোগ করতেই হবে, অজ্ঞতার দোহাই চল্‌বে না। বাংলা দেশের নষ্ট স্বাস্থ্যসম্পদের পুনঃ প্রতিষ্ঠা করিতে হইলে অশিক্ষিত পল্লিবাসিগণের লুপ্ত স্বাস্থ্যবিবেক জাগিয়ে তুলতে হ'বে, স্বাস্থ্যতত্ত্বের মূলসূত্রগুলির একটি মোটামুটি ধারণা তাদের মনে জন্মিয়ে দিতে হ'বে। নিজের শক্তির উপর একটু বিশ্বাস ক'রে একতাবদ্ধ হ'য়ে, বিজ্ঞান সম্মত উপদেশগুলি কাজে ফলিয়ে তোলবার একটু চেষ্টা করিলেই পল্লীগ্রামে ম্যালেরিয়া তো একেবারে নির্ম্মূল করা যায় এবং বাংলার অধিবাসিগণের এই ক্রমবিবর্দ্ধমান স্ফীত বার্ষিক মৃত্যুপ্রবাহের গতি বিশেষরূপে মন্দীভূত করা যায়।

শুধু কাগজে কলমে লিখে উপদেশ দিলে হ'বে না। বাংলায় কোনো গ্রামে লোকে এইরূপে ব্যাধির হাত থেকে মুক্তিলাভ ক'রতে পে'রেছে কিনা তাহা প্রমাণ করিবার জন্যই এই প্রবন্ধের অবতারণা।

কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী ও স্বাস্থ্যোন্নতি সমবায় সমিতির সুযোগ্য সম্পাদক, জীবাণু-বিজ্ঞানের একনিষ্ঠ সাধক, কলিকাতার বিখ্যাত চিকিৎসক রায় বাহাদুর শ্রীগোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বাংলার ম্যালেরিয়া নিবারণ সমস্যার সমাধানে সারা জীবন উৎসর্গ করিয়াছেন। ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর প্রভৃতি নিবার্য্য ব্যাধি সমূহের কবল হইতে পল্লীগ্রামবাসিকে কিরূপে মুক্ত করা যায়, সমবায় সাধ্য এই সহজ উপায়ের তিনিই প্রবর্ত্তক। তিনি ম্যালেরিয়ায় ধ্বংসপ্রাপ্ত সুখচর গ্রামে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁহার পিতা এই অঞ্চলের একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক ছিলেন, তাঁর অর্থলোভ ছিল না, তিনি গরীবের মা, বাপ ছিলেন। পিতার ডিস্‌পেনসারিতে সমাগত কঙ্কালসার দরিদ্র ম্যালেরিয়া রোগিগণের শোকাবহ দৃশ্য দেখিয়া বাংলার প্রধান শত্রু ভীষণ ম্যালেরিয়া ব্যাধির উচ্ছেদ সাধনে শৈশব হইতেই গোপাল বাবুর মনে একটি দৃঢ় সঙ্কল্পের বীজ অঙ্কুরিত হইতে থাকে। তিনি কলিকাতা মেডিকেল কলেজ হইতে উত্তীর্ণ হইয়া চিকিৎসা ব্যবসায় অবলম্বন করেন। কলিকাতায় থাকিলেও প্রতি রবিবার নিজ গ্রাম সুখচরে গিয়া গ্রামবাসিগণের চিকিৎসার ব্যবস্থা করেন। বিশ বৎসর যাবৎ পানিহাটি মিউনিসিপালিটির কমিশনর থাকিয়া ম্যালেরিয়ার উচ্ছেদসাধনার্থ বহুবিধ চেষ্টা করিয়া আসিতেছিলেন। কিন্তু ১৯১৪ সালে পানিহাটি গ্রামে উগ্র ম্যালেরিয়া মহামারীরূপে প্রাদুর্ভূত হইয়া বহুলোকের ধ্বংস সাধন করিলে, তিনি অত্যন্ত মর্ম্মাহত

হ'ন ও কার্য্যপ্রণালীর পরিবর্ত্তন করিতে বাধ্য হ'ন। তিনি দেখিলেন শুধু মিউনিসিপালিটির চেষ্টায় কিছুই হইবে না। রোগদুষ্ট স্থানের লোকেরা নিজের অবস্থা বুঝিয়া নিজেরা যদি মিলিত হইয়া প্রতীকারের চেষ্টা করে, তবে রোগ নিবারণ ও প্রকৃত স্বাস্থ্যোন্নতি সম্ভব। এই পাণিহাটি গ্রামেই সর্ব্বপ্রথমে ম্যালেরিয়া নিবারণী ও স্বাস্থ্যোন্নতি সমিতির পরীক্ষা কেন্দ্র স্থাপিত হয়। ইহাই গোপাল বাবুর প্রথম আদর্শ সমিতি।

কলিকাতার চারিক্রোশ উত্তরে ভাগীরথীর পূর্ব্বতীরে ও ই, বি, রেলওয়ের সোদপুর ষ্টেসনের পশ্চিমে পাণিহাটি গ্রাম অবস্থিত। জেলা ২৪ পরগণা, বারাকপুর মহকুমার অন্তর্গত এই গ্রামটি অতি প্রাচীন। ইহা পানিহাটি মিউনিসিপালিটির অন্তর্ভুক্ত। উক্ত মিউনিসিপালিটি সাতটি ওয়ার্ডে বিভক্ত। তন্মধ্যে পাণিহাটি, সুখচর, ভবানিপুর, আগড়পাড়া এই চারিটি ওয়ার্ড উক্ত রেলপথের পশ্চিমে ও ভাগীরথীর তীরে অবস্থিত। এখানে বসতি ঘন, বসত বাটির সংখ্যা বেশী; নাটাগোড়, সোদপুর ও ঘোলা এই তিনটী ওয়ার্ড উক্ত রেলপথের পূর্ব্বে, এখানে বসতি বিরল ও ক্ষেতখামার বেশী। অধিবাসিগণের অধিকংশই চাকুরীজীবী, কেবল সুখচরে ব্যবসায়ীর সংখ্যা অধিক এই মিউনিসিপাল এলাকার মধ্যে দুইটি উচ্চ ইংরাজি বিদ্যালয়, একটি বালিকা বিদ্যালয়, ৪ প্রাথমিক বিদ্যালয়, দুইটি সস্কৃত টোল, তিনটি ডাকঘর, দুইটি বাজার ও একটি হাট আছে।

পাণিহাটি-সমিতি-পঞ্চক।

নং	ওয়ার্ডের নাম	পরিসর বর্গমাইল	লোক সংখ্যা	প্লীহা বিবরণ নভেম্বর ১৯১৯	প্লীহা বিবরণ অক্টোবর ১৯২১	কোথায় সমিতি আছে	সভ্য সংখ্যা	বার্ষিক চাঁদা	কোন সময় স্থাপিত	ফেডারেশন ব্যাঙ্কে স্থায়ী জমা
১	পাণিহাটী	১	২,২০০	৩৮০৭	৩৭·০৩	আছে	৬১	৪০৮৲	৩ এপ্রিল ১৯১৮	১৫০০৲
২	ভবানিপুর	½	১,১১১	৪০·১	১৮·৫	আছে				
৩	সুখচর	১	২,৩৫০	৩৩·৩	২১·৫	আছে	২৭	১৬২৲	মে ১৯১৮	১৬০০৲
৪	আগড়পাড়া	১	১,৪০০	৪৩·৭	৩৯·৪	নাই				
৫	নাটাগোড়	১½	১.৫০০	৭৭·৫	৩৯·৩	আছে	২৩	১৩৮৲	জানুয়ারী ১৯২১	
৬	ঘোলা	১¼	৯০০	৬৮·৮	৩৪·৫	আছে	২৫	২১০৲	জুন ১৯২০	
৭	সোদপুর	১¼	৭০০	৫৫·৫	৪০·৯	আছে	২২	২৪৬৲	জুলাই ১৯১৮	৫০০৲
	মোট	৭½	১০,১৬১	৪৭·১	৩৩·০১	৬	১৫৮	১১৬৪৲		৩৬০০৲

পাণিহাটি সমিতি পাণিহাটি,ভবানীপুর ওয়ার্ড লইয়া গঠিত।

১৯১৪ সাল হইতেই গোপাল বাবুর মন্ত্রে দীক্ষিত হইয়া পাণিহাটির কতিপয় যুবক উক্ত গ্রামে ম্যালেরিয়ার মুলোচ্ছেদের জন্য সঙ্কল্প করিয়া জনসাধারণকে বুঝাইতে আরম্ভ করিল, যে একতাবদ্ধ হইয়া ধীরভাবে বিজ্ঞানসম্মত প্রণালীতে কার্য্য করিলে এই মহাব্যাধিকে গ্রামছাড়া করা যায়। ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া যাদের মনে জড়তা আসিয়াছে তাদের কাজে লাগান বড়ই কঠিন। প্রথমে সকলেই বলিতে লাগিলেন যে থানা ডোবা তো চিরকালই আছে, কই পূর্ব্বে তো এত রোগ ছিল না? মশা আবার রোগের বীজ ব'য়ে নিয়ে যায়? এ সব তোমাদের পাগলামি। তার উপর আবার হাতুড়িয়া ডাক্তার মহাশয় আছেন; তিনি উপদেশ দিতে লাগিলেন, খবরদার কুইনিন খেয়ো না, সর্ব্বনাশ হবে; তোমাদের শরীর

একেবারে খারাপ হ'য়ে যাবে, ওটা গবর্ণমেণ্টের কুইনিন বিক্রয় করবার একটা ফন্দি। ১৯১৮ সালে গোপালবাবু পাণিহাটি স্কুলে আলোক চিত্র সাহায্যে ম্যালেরিয়া নিবারণ সম্বন্ধে একটি সারগর্ভ ও শিক্ষাপ্রদ বক্তৃতা দিয়া সকলকে বুঝাইয়া দেন যে ম্যালেরিয়া নিবার্য্য ব্যাধি। এইরূপে নানা প্রকার লাঞ্ছনাভোগ ক'রেও বাধা বিঘ্ন সরিয়ে এই অক্লান্তকর্ম্মী শিক্ষিত যুবকের দল গোপাল বাবুর পরামর্শে ধীরভাবে চারি বৎসর জনসাধারণকে ম্যালেরিয়া রোগের নিদানের মূল সূত্রগুলি বুঝাইয়া দিলে, অবশেষে ২৪শে মার্চ্চ ১৯১৮ সালে পানিহাটি ত্রাণনাথ উচ্চ ইংরাজী বিদ্যালয়ে গৃহে ২৭ জন সভ্য মিলিত হইয়া পাণিহাটি কো-অপারেটিভ এণ্টিম্যালেরিয়া সমিতি স্থাপনার্থ একটি সভা করেন। গোপালবাবু উক্ত সভার সভাপতি হ'ন। গোপালবাবু পানিহাটির সমিতির প্রথম সভাপতি ও এই প্রবন্ধের লেখক সম্পাদক নির্ব্বাচিত হ'ন। সভায় স্থির হয়, সভ্যগণ সকলেই মাসিক কিছু কিছু চাঁদা দিবেন, নিজেদের বাটী, বাগান ও পুষ্করিণী প্রভৃতি পরিষ্কার রাখিবেন, নিয়মিত কুইনিন্ সেবন করিবেন ও ম্যালেরিয়া বীজবাহী মশকের জন্মস্থান অর্থাৎ পচা খানা, ডোবা হয় বুঝাইয়া দিয়া নয় তো তাহাতে কেরোসিন তৈল ছড়াইয়া দিয়া তাহা নিরাপদ রাখিবেন। ১৯১৮ সালের ৩রা এপ্রিল হইতে সমিতির কার্য্য আরম্ভ হয়। ১৯১৮ সালের ২৭ মে তারিখে উক্ত সমিতিকে কো-অপারেটিভ সোসাইটির আইন অনুসারে রেজেষ্টারী করা হয়। জুলাই হইতে সেপ্টেম্বর এই তিন মাসের মধ্যেই সমিতির ৫৮ জন সভ্যের বাড়ী ও তৎসংলগ্ন জমি সমিতির কুলি দ্বারা একেবারে পরিষ্কার করিয়া দেওয়া হয়। এতদিন যে বাড়ীগুলি জঙ্গল ও অস্বাস্থ্যকর আবর্জ্জনায় পূর্ণ হইয়াছিল তাহা সমবেত চেষ্টার দ্বারা ছয় মাসের মধ্যেই পরিষ্কার ও শ্রীসম্পন্ন হইয়া উঠিল। প্রতি বৎসর জুন হইতে সেপ্টেম্বর মাস পর্য্যন্ত সকল সভ্যের বাড়ী জঙ্গল মুক্ত করা হয়, তৎসংলগ্ন পয়ঃপ্রণালীগুলিরও সংস্কার করিয়া দেওয়া হয়। ইহাতে সভ্যগণের বাটীতে ও তাহার আশে পাশে কোথায় জল জমিয়া থাকিতে পারে না। এই পরিষ্করণ কার্য্য স্বেচ্ছাসেবকগণ কুলির সাহায্যে করিয়া থাকেন। উক্ত সময়েই যে সব স্থানে জল নিকাশের উপায় নাই, সেই সব পচা খানা, ডোবায় কেরোসিন ছড়াইয়া মশকের বাচ্চাগুলির ধ্বংস করা হয়। ইহাতে ব্যয় অল্পই হইয়া থাকে; কারণ সমবায়ের মূলমন্ত্র অতি দুরূহ কার্য্যকেও সহজসাধ্য করিয়া তোলে। নিম্নে খরচের তালিকা দেওয়া হইবে।

বৎসর	কুলির সংখ্যা	ব্যয়	স্বেচ্ছাসেবকের সংখ্যা	দরিদ্রগণের মধ্যে বিনামূল্যে বিতরিত কুইনিনের পরিমাণ
১৯১৮	১৯০	১১২৸৴০	৫	
১৯১৯	৮২	৫৩৸৴০	৮	৪০০০ গ্রেণ
১৯২০	৩৪	২৬॥৴০	১৬	৩৬৮০ গ্রেণ
১৯২১	৬০	৪৬৸৵০	২০	১৫৪৫ গ্রেণ
১৯২২	২০০	১৫৬।০	২০	৫১৭২ গ্রেণ
১৯২৩	২৩৮	১৮৫৸৶০	১৬	১১১০ "
১০২৪	১১৭	৮১।৵০	১০	১২৫২ "
৭ বৎসর	৯২১	৬৬৩॥৵০		১৬৭৫৯ গ্রেণ

এই ৭ বৎসরের হিসাবে বেশ বুঝা যায় পরিষ্করণ কার্য্যে প্রতি সভ্যের গড়ে মাসিক ৵০ করিয়া খরচা পড়িয়াছে।

রোগের প্রতিকার দুই রকমে হয়, আরোগ্য করিয়া ও রোগের মূলকারণ উচ্ছেদ করিয়া। ১ম সাময়িক, ২য় স্থায়ী। ম্যালেরিয়া বাংলার বার্ষিক উৎপাত। সুতরাং ১ম উপায়টি যদিও সাধারণ লোকের দৃষ্টি বিশেষভাবে আকর্ষণ করে, কিন্তু তথাপি তাহার দ্বারা বাংলার প্রকৃত হিতসাধন হইতে পারে না, কারণ প্রতিবৎসরই ডাক্তার ঔষধ ও পথ্যাদির জন্য সাধারণের অর্থব্যয় হইবে, রোগ কিন্তু একেবারে দূরীভূত হইবে না, প্রতিবৎসরই রোগের আক্রমণে জনসাধারণ ভগ্নস্বাস্থ্য, হীনবল ও নিস্তেজ হইয়া পড়িতেছে ও বৃথা দরিদ্র দেশ বাসীর অর্থব্যয় হইতেছে। সেই জন্যই ১৯১৯ সালের ৮ই এপ্রিল কর্ম্মবীর ডাক্তার গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয়ের নেতৃত্বে কলিকাতার অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণ ও সম্ভ্রান্ত ব্যক্তিগণ রামমোহন পাঠাগারে সমবেত হইয়া বাঙ্গালীর পল্লীবাসিগণের কল্যাণকামনায় কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতির প্রতিষ্ঠা করেন। তখন হইতেই পানিহাটি সমিতির আদর্শে পল্লীসমিতিসমূহের সাধারণকার্য্যপদ্ধতি নির্দ্দিষ্ট হইল।

কুইনাইন সেবনে আক্রান্ত ব্যক্তির শোনিতাশ্রিত ম্যালেরিয়া বীজাণুগুলি একেবারে ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। সেই জন্য প্রথম পল্লীসমিতির সভ্যগণ কেন্দ্রীয় সমিতির উপদেশানুসারে ম্যালেরিয়া ঋতুর প্রাদুর্ভাবকালে নিয়মিত কুইনাইন সেবন করিয়া তাহার প্রত্যক্ষ ফল সাধারণের গোচর করিতে লাগিল। কিন্তু সমিতির মুখ্য উদ্দেশ্য রহিল ম্যালেরিয়া বীজাণুর আশ্রয়দাতা, পোষক ও বাহনরূপী মশককুলের বিনাশ। কিন্তু বিজ্ঞানের এই মহাসত্যটির ধারণা জনসাধারণের মনে এখনও স্পষ্টভাবে বিকাশ লাভ করিতে পারে নাই। যে দিন বাংলার সমস্ত অধিবাসি ব্যাধি নিদানের মহাসত্যগুলির সম্পূর্ণ উপলব্ধি করিয়া তাহা কার্য্যে ফলাইয়া তুলিবার জন্য একতাবদ্ধ হইয়া প্রকৃত চেষ্টা করিবে সেইদিন হইতেই নিধার্য্য ব্যাধি সমূহের ভীষণ কবল হইতে উদ্ধার পাইবার প্রকৃত পন্থা বঙ্গবাসিগণের সুগম হইয়া পড়িবে। তালিকানিবদ্ধ পাঁচটি সমিতির সভ্যগণ ম্যালেরিয়ার সময় নিয়মিত ভাবে প্রতিবৎসর দরিদ্রগণের মধ্যে বিনামূল্যে কুইনাইন বিতরণ করেন এবং নিজেরাও সমিতির প্রতিষ্ঠিত ঔষধালয় হইতে কুইনাইন কিনিয়া সেবন করেন। পানিহাটি ও সুখচর এই দুইটি সমিতির প্রত্যেকেরই একটি করিয়া ঔষধালয় আছে। ইহা সভ্যগণের অর্থে প্রতিষ্ঠিত। প্রত্যেক ঔষধালয়ে একজন করিয়া পরীক্ষোত্তীর্ণ কম্পাউণ্ডার আছে। কেন্দ্রীয় সমিতি প্রত্যেক কর্ম্মকুশল পল্লী সমিতিকে প্রতিবৎসর কুইনাইন দান করিয়া সাহায্য করিয়া থাকেন। উক্ত পাঁচটি সমিতি লইয়াই পানিহাটিগ্রুপ গঠিত। এই গ্রুপে একজন এম, বি, পরীক্ষোত্তীর্ণ ডাক্তার আছেন। এই পাঁচটি পল্লীসমিতির মধ্য হইতে প্রতিনিধি নির্ব্বাচিত হইয়া উক্ত গ্রুপের একটি সেণ্ট্রাল কমিটি প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। ডাক্তার সম্বন্ধীয় সমস্ত বিষয়ের তাঁহারা মীমাংসা করিয়া থাকেন। রায় বাহাদুর ডাক্তার গোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এই সেণ্ট্রাল কমিটির সম্পাদক। ডাক্তারের সমিতির বৃত্তির ব্যয় নির্ব্বাহার্থ এই সেণ্ট্রাল কমিটির একটি পৃথক ধনভাণ্ড আছে। প্রত্যেক সমিতি সামর্থ্যানুসারে এই ধনভাণ্ডে অর্থ সাহায্য করেন ও কেন্দ্রীয় কমিটিরও অর্থ সাহায্য পান। সঙ্ঘবদ্ধভাবে ও পরস্পর প্রীতি ও বিশ্বাসের সহিত কার্য্য করিলে কিরূপে গ্রামের স্বাস্থ্যোন্নতি সম্পাদনে সফলতা লাভ করা যায়। ২৪ পরগণা জেলায় এই ছয়টি গ্রাম তাহার প্রকৃষ্ট উদাহরণ স্থল। ইহারই আদর্শে বর্ত্তমানে হাওড়া জেলাস্থিত যোধগিরি লক্ষণপুর গ্রুপ গঠিত হইয়াছে। বিভিন্ন গ্রামবাসিগণকে প্রীতি ও বিশ্বাসসূত্রে গ্রথিত করিবার এই যে সদনুষ্ঠান পল্লীবন্ধু গোপাল বাবুই তাহার প্রবর্ত্তক।

প্রতি সমিতিই কর্ম্মক্ষেত্রের একটি মানচিত্র প্রস্তুত করিয়া তাহাতে ডোবা পুষ্করিণী ও পয়নালী সমূহ সন্নিবেশিত করিয়াছে। কারণ উৎকট গুপ্ত শত্রুর সহিত সংগ্রাম করিতে হইলে, শত্রুর আশ্রয়স্থান গতিরোধ ও কার্য্য প্রণালী জানা উচিত। প্রতি গ্রাম কয়েকটি মণ্ডলে বিভক্ত হইয়াছে এবং প্রতি মণ্ডলের কার্য্য চালাইবার জন্য কয়েকটি স্বেচ্ছাসেবক নিযুক্ত আছে। তাহারা ম্যালেরিয়ার সময় প্রতি

সপ্তাহে খানা, ডোবা, ও ড্রেনে কেরোসিন তৈল ছড়াইয়া থাকে ও সেই গুলি পরিষ্কার রাখিবার জন্য মালিক দিগকে অনুরোধ করে; কখনও কখনও নিজেরাও পরিষ্কার করিয়া দিয়া থাকে। প্রতি গৃহস্থের জ্বর তালিকা সংগ্রহ করত তুলনা করিয়া দেখে, যে ম্যালেরিয়ার হ্রাস বৃদ্ধি হইতেছে কি না ও কোথায় হইতেছে। ইহাতে স্বেচ্ছাসেবকগণের অনুসন্ধিৎসা বৃদ্ধি পায় ও শিক্ষা লাভ হয়। জুলাই হইতে ডিসেম্বর মাস পর্য্যন্ত স্বেচ্ছাসেবক দিগকে অক্লান্ত পরিশ্রম করিতে হয়। ফলে উক্ত গ্রামসমূহে রোগের সংখ্যা ও রোগের বিস্তৃতি প্রত্যক্ষভাবে খুব কমিয়া আসিয়াছে, গ্রামগুলি বেশ পরিষ্কার হইয়া উঠিতেছে, যে সমস্ত পুষ্করিণী পূর্ব্বে অসংস্কৃত অবস্থায় থাকিয়া ম্যালেরিয়া বিস্তারে সহায়তা করিত এখন সুসংস্কৃত হইয়া আয়কর হইয়াছে। দৃষ্টান্ত স্বরূপ ঘোলা সমিতির উল্লেখ করা যাইতে পারে। উক্ত সমিতির সভ্যগণ "খড়ুয়া" নামক একটি সরিকী পুষ্করিণী সমিতিকে দান করায়, সমিতির সভ্যগণ অংশ বিক্রয় করিয়া প্রায় দেড় হাজার টাকা ব্যয়ে উক্ত পুষ্করিণীর পঙ্কোদ্ধার ও সুসংস্কার করিয়া গ্রামবাসি গণের পানীয় জলের সুবন্দোবস্ত করিয়াছেন। তাহাতে এখন মাছের চাষ করিয়া বেশ আয় হইতেছে। শুধু অর্থাগম নয়, তৎসঙ্গে পূর্ব্বে গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জলের অভাবে ওলাউঠা প্রায় হইত এখন ঐ ভীষণ রোগের প্রাদুর্ভাব আর একেবারেই নাই। বৃথা বিবাদ বিসম্বাদ ছাড়িয়া একযোগে কাজ করিলে বহু জীবন রক্ষা করা যায়। প্রীতীর জয় সর্ব্বত্রই। জানুয়ারি হইতে জুন এই ছয় মাসে প্রত্যেক সমিতির আর্থিক অবস্থানুসারে এলাকাস্থিত ছোট ছোট খানা ডোবা বুজাইয়া দিবার বন্দোবস্ত হয়। এই রূপে গ্রামগুলিতে প্রতি বৎসরে কিছু কিছু খানা ডোবা বুজাইয়া দেওয়াতে ক্রমে ক্রমে অনেক অস্বাস্থ্যকর নিচু জমি ভরাট ও পরিস্কৃত হইয়া উঠিতেছে।

সমিতি প্রতিষ্ঠিত হওয়ায় সমিতিনিযুক্ত পরীক্ষোত্তীর্ণ চিকিৎসকের পরামর্শ ও সাহায্য গ্রামবাসিগণের সুলভ ও সল্পব্যয়সাধ্য হইয়া উঠিয়াছে। চিকিৎসক মহাশয় অতি অল্প নির্দ্দিষ্ট পারিশ্রমিক লইয়া প্রত্যেক সভ্যের বাটীতে গিয়া ব্যবস্থা দেন। যাহারা সমিতির ঔষধালয়ে উপস্থিত হইতে পারে তাহারা বিনা মূল্যে ব্যবস্থা পায় ও অতি অল্প দামে ঔষধ পায়। সভ্য না হইলেও দরিদ্র সমাগত রোগিগণ বিনা ব্যয়ে কালাজ্বর ও ম্যালেরিয়ার ঔষধ পাইয়া থাকে। সমিতির প্রত্যেক ঔষধালয়েই চিকিৎসক বিনা-মূল্যে কালাজ্বর ইনজেক্‌সন্‌ দিয়া থাকেন। কেন্দ্রীয় সমিতি প্রচুর পরিমণে এন্টিমনি ও কুইনাইন এম্পুল ও মিক্শ্চার বিনা মূল্যে দিয়া পল্লী সমিতিগুলির সাহায্য করেন। পাণিহাটি, ঘোলা ও সুখচরে কালাজ্বর রোগী নাই বলিলেই চলে। কয়েক বৎসর নিয়মিত চিকিৎসার ফলে উক্ত রোগদ্বয়ের প্রসার ও রোগীর সংখ্যা বেশ হ্রাস প্রাপ্ত হইয়াছে। আশা করা যায় অদূর ভবিষ্যতে এই রোগ দুইটিকে একেবারে দেশছাড়া করা যাইতে পারিবে। তালিকানিবদ্ধ প্লীহা বিবরণী দেখিলে বুঝা যায় যে গ্রামে সমিতি স্থাপিত হইয়াছে, সেখানেই প্লীহা গ্রস্থের সংখ্যা বসিয়াছে। যে গ্রামে সমিতি হয় নাই, যথা আগড়পাড়া তথায় প্লীহা-গ্রস্থের সংখ্যা প্রায় পূর্ব্বে যেমন তেমনই আছে। চিকিৎসা-বিজ্ঞানে পারদর্শী বৈজ্ঞানিকগণের উপদেশ শিরোধার্য্য করিয়া যদি পল্লী-বাসিগণ একাগ্রচিত্তে কার্য্য করিতে থাকেন তাহা হইলে বাঙ্গালার পল্লীগুলিকে প্রত্যক্ষভাবে নিবার্য্য ব্যাধির কবল হইতে মুক্ত করা সুসাধ্য।

তালিকা দেখিলে বুঝা যায়, যে গ্রামে প্রায় দুইশত গৃহস্থের বাস সেখানে কেবল মাত্র ৬০ ঘর গৃহস্থ সভ্যশ্রেণী-ভুক্ত হইয়াছেন অর্থাৎ গ্রামের প্রজাশক্তির দশভাগের একভাগ লোক কেন্দ্রীয় সমিতির মহাপ্রাণ বৈজ্ঞানিকদিগের উপদিষ্ট পন্থার অনুকরণ করিতে সঙ্কল্প করিয়াছেন। কিন্তু ব্যাধিনিবারণে ভগ্নাংশ শক্তি প্রয়োগ করিলে কোন ফল লাভ করা যায় না অপিচ যে শক্তিব্যয় হয় তাহা ফলহীন হওয়ায় অন্য কর্ম্মিগণ নিরুৎসাহ হইয়া পড়েন। একটি

গৃহস্থকেও বাদ দিলে চলিবে না, একটি মশকবংশের আকর রূপী ডোবা অসংস্কৃত রাখিলে প্রকৃত উদ্দেশ্যসাধনে বাধা পড়িবে। সুতরাং গ্রামের সকল গৃহস্থেরই এই মহাদুদ্দেশ্য সাধনে যোগদান করা উচিত। আমাদিগের ন্যায় দরিদ্র ও অশিক্ষিত পল্লীবাসিগণের জাড্য ও ঔদাস্য এতাবৎ কাল পর্য্যন্ত আমাদিগকে নানাবিধ লোকক্ষয়কারী ব্যাধি ও মরকের আতঙ্কে আড়ষ্ট করিয়া চলিয়াছে, কিন্তু যখন পথ দেখিতে পাওয়া গিয়াছে, পথপ্রদর্শক মিলিয়াছে তখন সকলে মিলে পথ ধরে চলে দেখা যাউক কেন ?

সোদপুর সমিতির জীবনেতিহাস পর্য্যালোচনা সমিতি গঠনকারিদিগের শিক্ষাপ্রদ। পানিহাটি ও সুখচর সমিতি গঠনের সমকালেই গোপাল বাবু সোদপুর সমিতি গঠনে প্রাণপাতী পরিশ্রম করিয়াছেন। তিনি প্রতি রবিবারে গিয়া উক্ত গ্রামবাসিদিগকে অন্তরঙ্গ বন্ধুর ন্যায় প্রকৃত পন্থানুসরনে কেবলই অনুরোধ করিতেন। ১৯১৮ সালে জুলাই মাসে স্থাপিত হইয়াও সমিতির রেজিষ্ট্রেসন হইতে প্রায় দুই বৎসর লাগিয়াছে। উৎসাহী কর্ম্মিগণের সাহায্যে এখন উক্ত প্রাণে ম্যালেরিয়া নিবারণ কার্য্য দুই মাসের মধ্যেই আশাতীত ফলোৎপাদন করিয়াছে।

নাটাগোড় সমিতি গ্রামবাসিগণের অনৈক্য ও পরস্পরের মধ্যে সৌহার্দ্দের অভাবে এখনও রেজেষ্টীকৃত হয় নাই। সমিতির উদ্দেশ্য ব্যাধিনিবারণ তাহাতে সমগ্র প্রাণ গুলির স্বার্থ জড়িত, কিন্তু আমাদের এমনি পোড়াকপাল যে সকলে মিলে সুস্থ থাকিবার চেষ্টা করিতেও পারি না। ইহাতে সকলেরই স্বার্থ আছে, কিন্তু আমরা এমনি অদূরদর্শী যে আমাদের কিসে প্রকৃত হিত হয় তাহা জানিয়া ও অল্প চেষ্টায় সুসাধ্য বুঝিতে পারিয়াও একসঙ্গে মিলেমিসে কাজ করিতে পারি না। নাটাগোড় সমিতি এবৎসর উদ্যমের সহিত কার্য্যে লাগিয়াছে ও প্রকৃত পন্থার অনুকরণ করিতেছে।

কোনো গ্রামে স্বাস্থ্যোন্নতি সমিতি স্থাপন করিতে হইলে প্রথমে গ্রামবাসিদিগকে সমিতির মুখ্য উদ্দেশ্যটি পরিষ্কার-ভাবে বুঝাইয়া দেওয়া আবশ্যক। মিথ্যা প্রলোভন দেখাইয়া কিম্বা অতিরঞ্জিত আশার সঞ্চার করিয়া জনসাধারণকে ভুল বুঝাইয়া তাহাদিগকে কেবল কাজে প্রবৃত্ত করিলে, সে প্রবৃত্তি দীর্ঘকাল স্থায়ী হয় না, বরং তাহার ফল ও পরিণাম অত্যন্ত অশুভ হয়। লোকে প্রতারিত হইয়াছে মনে করিয়া উদ্যোক্তাগণকে অত্যন্ত ঘৃণার চক্ষে দেখিতে থাকে ও সমিতি পরিত্যাগ করে। পাণিহাটি সমিতির সভ্য সংখ্যা প্রথমেই ৫৮ জন হইয়াছিল এবং তাহার পরের ত্রিমাসে অর্থাৎ ঠিক ম্যালেরিয়া ঋতুর সময় (জুলাই—সেপ্টেম্বর) ৭১ জনে দাঁড়াইয়াছিল। ইহার কারণ অনেকেই সমিতির প্রকৃত উদ্দেশ্যটি হৃদয়ঙ্গম করিতে পারে নাই। আমাদের মত লোকই তো সমিতির সভ্য। আমরা অতিবুদ্ধির দল। তিন পয়সা দিয়ে আমরা ছয় পয়সা আদায় করিতে চাই। আবার কিছুই না দিয়ে —অর্থ হউক আর পরিশ্রমই হউক—কিছু পাবার লোভটা আমরা সম্বরণ করিতে পারি না। মাসিক এক টাকা চাঁদা দিয়া সকলেই দশ টাকার জঙ্গল কাটাইতে, বিনামূল্যে ডাক্তার ও ঔষধের দাবী করিতে আরম্ভ করিলেন। ১২৲ টাকা দিয়া ৩০৲ আদায়ের ফর্দ্দ দাখিল করিলেন। সমিতির কর্ম্মকর্ত্তাগণ ভুল বুঝিতে পারিয়া সমবায়ের মূল সূত্রটির ব্যাখ্যা করিয়া বুঝাইয়া দিলেন, কিন্তু চোরা না শুনে ধর্ম্মের কাহিনী। অতিবুদ্ধি সভ্যের দল সরিয়া পড়িতে লাগিলেন।

তৃতীয় বর্ষে সভ্যসংখ্যা কমিয়া ১৫তে দাঁড়াইল। সমিতি মুমূর্ষু; সকলেই বলিতে লাগিলেন "আর কেন, গঙ্গাযাত্রা করা হউক, বাঙ্গালীর আবার একতা, মশায় আবার ম্যালেরিয়া রোগ ছড়িয়ে দেয়, এ সব পাগলামি।" কিন্তু পাগল ডাক্তার গোপাল চাটুজ্যে এসে বল্লেন "ভয় নেই, আমি অনেক ম্যালেরিয়া রোগী সারিয়েছি ও বাঁচিয়েছি, এ ম্যালেরিয়া সমিতিও বাঁচবে, হাল ছেড়ো না, যা বলি তাই করে যাও।" গোপাল বাবুর পাগল ও বোকা চেলার দল গুরুবাক্যে সাহস পে'য়ে কোমর

বেঁধে দ্বিগুণ উৎসাহে কাজে মনোনিবেশ ক'র্লে। সভ্য সংখ্যা আবার বাড়িতে লাগিল, কিন্তু এবার আর অতি বুদ্ধির দল যোগ দিলেন না। যাহারা বুঝিতে পারিলেন যে সমিতির দ্বারা কাজ হইতেছে তাহারা সভ্য হইয়া প্রাণপণে সাহায্য করিতে লাগিলেন, বর্ত্তমানে সভ্যসংখ্যা ৬১। আশা করা যায় বঙ্গের ভগ্নস্বাস্থ্য জনসাধারণ যখন রোগের স্থায়ী ও সাময়িক প্রতীকারের পার্থক্য বুঝিতে পারিবে, তখনই এই দেশ আবার সবল ও কর্ম্মঠ সন্তানগণকে ক্রোড়ে ধারণ করিবার সৌভাগ্যলাভ করিবে।

পাণিহাটি গ্রুপের সমিতিগুলির জীবনেতিহাসে এই উত্থান-পতনের নিরবিচ্ছিন্ন ধারা ওতপ্রোত ভাবে বিদ্যমান। এই পল্লিসমিতিগুলির নীরব কর্ম্মিগণ সমবায়ের মন্ত্রে অনুপ্রাণিত হইয়া নানাবিধ লাঞ্ছনা ও বিদ্রূপ সকল সহ্য করিয়া ধীরভাবে ও একাগ্রতাচিত্তে লক্ষ্যাভিমুখে ধাবিত হইতেছেন।

কিন্তু এই অসহায় দুর্ব্বল পল্লীসমিতিগুলির বলাধান করিতেছে কে? এই ক্ষীণ নবোদিত পল্লীশক্তিস্রোতের পুণ্য গোমুখী কোথায়? বাঙ্গালার পল্লিসমূহের সদ্যোন্মেষিত স্বাস্থ্যবিবেক পূর্ণ জাগরিত করিবার সস্নেহ আহ্বান কোথা হইতে আসিতেছে? কলিকাতার কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতির উদ্যোক্তৃগণই সারা বাঙ্গালার জীর্ণ পল্লীতে আজ এই অভিনব উন্মাদনার সৃষ্টি করিয়াছেন। অভিশপ্ত ও ভস্মীভূত ষষ্টি সহস্র সগর সন্তানের উদ্ধারার্থে ভগীরথ যেমন পুরোগামী হইয়া শঙ্খধ্বনি করতঃ ভাগীরথীকে সাগরোদ্দেশে চালিত করিয়াছিলেন, সেইরূপ কেন্দ্রীয় সমিতির প্রতিষ্ঠাতৃগণ বর্ষে বর্ষে মৃত্যুদেবতার বলি স্বরূপ উপাহৃত বাঙ্গালার দশ লক্ষ নরনারীর জীবন রক্ষার্থে পল্লীর এই নবোদ্ভূত কর্ম্ম প্রচেষ্টাকে শুভাবহ পথে চালিত করিতেছেন। এই জ্ঞানবৃদ্ধ চিকিৎসাকুশল বৈজ্ঞানিকগণের হিতোপদেশ শ্রবণ করিয়া যদি বঙ্গবাসীগণের বোধোদয় হয় তাহা হইলে ম্যালেরিয়া-বিষমূর্চ্ছিতা বঙ্গমাতা প্রতীচীর ধন্বন্তরিপ্রদত্ত সঞ্জীবনী সুধাপান করিয়া আবার উজ্জীবিত হইয়া উঠিবে।

বর্ষার দুর্দ্দিন কাটিয়া গিয়াছে। জলভারাক্রান্ত মেঘে আচ্ছন্ন আকাশ শরতের আগমনে জলহীন ও সুনীল। শুভ্র লঘু মেঘখণ্ড সমূহ তড়াগবিহারী শ্বেত মরালকুলের ন্যায় ক্রীড়াচঞ্চল, সরোবরে শুভ্র শতদলও পুষ্করিণীতে কুমুদ কাহ্লার বিকশিত। শ্যামায়মান উন্মুক্ত ক্ষেত্রের পার্শ্বে শুভ্রকায় পুষ্প মারুতে লীলায়িত হইয়া যেন পঙ্কজলক্ষ্মা শারদ লক্ষ্মীর চামর ব্যজন করিতেছে। প্রকৃতি পূর্ণ যৌবনের স্তব্ধ গাম্ভীর্য্যে পরিপূর্ণ। দিক্ সমূহ প্রসন্ন। বাঙ্গালার আকাশ বাতাসে মিলন ও উৎসাহের একটি সংযত মৌন আনন্দ যেন তরঙ্গিত হইতেছে। পথ কর্দ্দমহীন; জল অনাবিল। বঙ্গজননী আজ শ্যামল বস্ত্রে তাঁর সমৃদ্ধ দেহখানি সম্বৃত শুদ্ধ শুভ্র খদ্দরে মস্তক অবগুণ্ঠিত করিয়া কোন্ মহাদেবীর চরণতলে শুভ্র সেফালির অর্ঘ্য দিবার জন্য পূজার্থিনী? মায়ের এই পূজারিণী বেশ কেন? শরতের বাহ্য সম্পদের দিক হইতে নয়ন ফিরাইয়া লইয়া একবার পল্লীর কুটীরের দিকে লক্ষ্য নিবদ্ধ করুন; দেখিবেন বঙ্গজননীর বহু সন্তান ও কন্যা রোগশয্যায় শায়িত, কি করুণ দৃশ্য, কি মর্ম্মন্তুদ আর্ত্তক্রন্দনের রোল। জ্বরাসুরের প্রতাপে সমস্ত বঙ্গ আজ ত্রস্ত। সন্তানগণের কল্যান কামনায় আজ বঙ্গজননী অসুরঘাতিনী দুর্গার আবাহণ করিতেছেন। এস বঙ্গজননীর কৃতী সন্তান ও কন্যাগণ, প্রবাস হইতে প্রত্যাগত কর্ম্মনিবিড় নাগরিক জীবন হইতে কয়েকদিনের অবসরপ্রাপ্ত জন্মপল্লীর ক্রোড়ে প্রত্যাবৃত্ত বাঙ্গালী, এস ভাই, আজ এই শরতের অম্লান আলোকে মহা দেবীর চরণতলে উপবেশন করিয়া সকলেই সমস্বরে প্রার্থনা করি।

"আয়ুরারোগ্য বিজয়ং দেহি দেবী নমোঽস্তুতে"।

দি সেণ্ট্রাল কো-অপারেটিভ্ এণ্টি ম্যালেরিয়া সোসাইটী লিমিটেড

প্রদত্ত পুরস্কারের জন্য

"বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যবান হইবার উপায়"

সম্বন্ধে লিখিত প্রবন্ধ পাঠাইবার

নিয়মাবলী।

১। সকলেরই এই প্রবন্ধ লিখিবার অধিকার আছে।

২। প্রবন্ধ বাঙ্গলায় লেখা হইবে।

৩। প্রবন্ধে ২০০০টির বেশী কথা থাকিবে না।

৪। "স্বাস্থ্য" সম্পাদক, ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট এই ঠিকানায় প্রবন্ধ পাঠাইতে হইবে।

৫। অগ্রহায়ণ মাসের মধ্যে প্রবন্ধ সম্পাদকের হস্তগত হওয়া চাই।

৬। প্রবন্ধ কাগজের এক পৃষ্ঠায় লিখিত হইবে।

৭। কোনও প্রবন্ধ ফেরৎ দেওয়া হইবে না।

৮। স্বাস্থ্যের সম্পাদকসঙ্ঘের বিচারে যাহাদের প্রবন্ধ শ্রেষ্ঠ বিবেচিত হইবে তাহাদিগকেই পুরস্কার দেওয়া হইবে।

৯। প্রথম পুরস্কার ১০৲ টাকা, ২য়—৬৲ টাকা এবং তৃতীয়—৪৲ টাকা।

১০। মাঘ সংখ্যায় স্বাস্থ্যে ফলাফল প্রকাশিত হইবে।

বিশেষ দ্রষ্টব্য—"স্বাস্থ্যে"র এই সংখ্যায় ম্যালেরিয়ার বিষয় শেষ না হওয়ায় আগামী সংখ্যায় শেষ হইবে।

Printed and Published by Dr. Kunja Behari Mondal, at the Bengal Art Studio & Printing Ltd.

চুলগুলিকে খুব কাল কর্ত্তে হলে
নিত্য কেশরঞ্জন তৈল ব্যবহার করুন।
মহিলাকুলের কেশপ্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে। কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।
মূল্য প্রতি শিশি—এক টাকা। ডাকব্যয় সাত আনা।
বা-স-কা-রি-ষ্ট
শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময়ে ঘর করে রাখলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।
কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ,
আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়।
১৮।১ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

"স্বাস্থ্যে"র নিয়মাবলী

মূল্য।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয় ; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকেও ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয় মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা।

"স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া তাহাদের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর।

রিপ্লাইকার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি।

টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয় রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

যিনি "স্বাস্থ্যের" জন্য ১৫জন গ্রাহক ঠিক করিয়া দিবেন তিনি এক বৎসর বিনামূল্যে "স্বাস্থ্য" পাইবেন।

বিজ্ঞাপন।

কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক্ ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠা

Foreign Rate Rs. 20 per page

পূর্ণ পৃষ্ঠা	...	...	১৬৲
অর্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম	...	...	৯৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অর্দ্ধ কলম	...	...	৫৲

বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলি
সম্পাদক ও কার্য্যাধ্যক্ষ
কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Reg. No. C, 1134.

LACTOGEN does not COMPETE with OTHER MILK POWDERS, it STANDS ALONE as a preparation

Specially designed for the baby from birth and the nursing mother.

Cow's milk reduced to powder form has, for many years, been a method of milk preservation, but it isonly Lactogen which presents

A Powder Milk containing nothing Foreign to Cow's Milk and yet so closely resembling Human Milk that, in its chief constituents, it is to all practical purposes identical.

MILK FAT.

A recent analysis by the Guindy Institute certifies that in its dry state, Lactogen contains 26·675 per cent. which provides a maximum of this all important constituent and allows, under dilution, a percentage of 3·13 which compares with the average 3·10 per cent found in human milk, thereby ensuring weight, warmth, and growth of tissue without depending on a large proportion of less easily digested protein or carbohydrate.

A part from this sufficiency of fat obviating a greater demand on the digestive organs than they will tolerate, is the important process of manufacture, whereby the milk fat itself is subjected to a special treatment which reduces the globules to such a minute size that they remain in a more finely emulsified condition than the fat in either human or cow's milk, and are digested and assimilated with greater ease and a markedly lessening of any likelihood of fat indigestion.

LACTOSE.

The proportion of this, the one and only carbohydrate present, is 6·38 per cent. a figure comparable with the 6·00 per cent. found in human milk. It is important to remember that the carbohydrate of Lactogen being represented by Lactose only, it is entirely free from Starch, Maltose, Dextrin, and Cane Sugar, and is therefore thoroughlyeffective in yielding the required force and energy in an assimilable, non-fermentative form.

PROTEIN.

With the quantity of Lactose relatively correct there is no excessive disproportion of the protein elements. Cow's milk containing a greater quantity of protein than human milk, the 2·80 per cent. found in Lactogen dose not compare unfavourably with the 2·00 per cent. of human milk. especially as a particular desiccating process alters the caseinogen so that instead of forming into a lumpy curd it produces a finely divided flocculent curd which, closely resembling that of human milk, is easily digested and allows the maximum quantityof organic phosphorous to be assimilated without inducing indigestion and colic.

ACCESSORY FOOD FACTORS.

In the preparation of Lactogen the preservation of these has had the most careful consideration. The cows from which the milk is obtained are grass fed in order that the anti-scorbutic vitamines might be as abundant as possible and the raw milk is reduced to powder form at the source of supply so that it might be treated immediately after milking and thereby obviate the risk of infection by putrefactive germs.

The whole process of desiccation. occupying as it doese only a few moments, assures the presence of the antirachitic and anti-neuritic factors, while practical experience and clinical observation give every reason to presuppose the presence of the much debatnd anti-scorbutjc factor.

Every detail of manufacture has been designed with a view to obtaining a preparation entirely free from pathogenic micro-organisms and yet presenting a correct balance of food values comparable with human milk and, like human milk, containing the all-important accessory food factors.

INVESTIGATION INVITED & SPECIAL TERMS TO HOSPITALS & DOCTORS.

FREE SAMPLE ON APPLICATION TO—

NESTLÉ & ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.

P. O. BOX No. 396, CALCUTTA.

ম্যালেরিয়া সংখ্যা
অগ্রহায়ণ—November.
দ্বিতীয় বর্ষ ১০ম সংখ্যা
বার্ষিক মূল্য ২৲
প্রতি সংখ্যা ৶০

HEALTH.

সেণ্ট্রালকো-অপারেটিভ অ্যান্টিম্যালেরিয়া সোসাইটি লিমিটেডের মুখপত্র।

সম্পাদক — রায় বাহাদুর ডাক্তার গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এম,বি
ও ডাক্তার ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম,বি।

The Best Form in which to ADMINISTER PETROLEUM

Angier's Emulsion is made with a specially purified petroleum of just the right degree of viscosity. It is a perfect Emulsion of cream-like appearance and consistency, in which the oil globules are very minutely and evenly subdivided. It is palatable and freely taken by those who object to liquid paraffin ; it does not nauseate or upset the stomach ; it is readily miscible with water or milk ; it mixes with the fæces, keeping them soft and plastic and ensuring maximum lubrication ; the characteristic action of petroleum is obtained with greater uniformity. Moreover, Angier's Emulsion aids Digestion and facilitates Assimilation.

THIRTY FOUR YEARS OF CLINICAL EXPERIENCE have so conclusively demonstrated the superior excellence of Angier's Emulsion that it is not surprising that countless physicians now look upon it as the most satisfactory and effective form in which to administer pure petroleum.

> " After long experience of many forms of paraffin and petroleum, both in the character of emulsion and otherwise, I have found none so satisfactory to the patient as Angier's Petroleum Emulsion."—M.D., D.Sc., M.A.

FREE SAMPLES TO THE MEDICAL PROFESSION
on application to Messrs. Martin & Harris, 8, Waterloo Street, Calcutta.

THE ANGIER CHEMICAL CO. LTD., 86, CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENGLAND.

এই পুস্তকগুলি সম্বন্ধে কতিপয় শ্রেষ্ঠ ব্যক্তির অভিমত নিম্নে প্রদত্ত হইল।

১। বঙ্গীয় আইন মজলিসের সদস্য **ডাক্তার এইচ্ সুরওয়ার্দ্দি** এম্, ডি; এফ্, আর, সি, এস্ মহোদয় লিখিয়াছেন।—"............written in a simple and popular language, I am very glad to find that it has been approved by the District Board Midnapur, I am sure it will prove very useful."

২। বেথুন কলেজের ভুতপূর্ব্ব এবং ঢাকা ইডেন স্কুলের বর্ত্তমান অধ্যক্ষ **মিসেস রাজকুমারী দাস** এম্, এ মহোদয়েরা লিখিয়াছেন।—"...........যে সকল শক্ত কথার ভয়ে শিশুগণ পুস্তক পড়িতে চাহে না এই পুস্তকে সেইরূপ কথা মোটে নাই। ইহার ভাষা এত সরল যে শিশুগণ অতি আগ্রহের সহিত পাঠ করে এবং উপকৃত হয়। ইহা এই শ্রেণীর সকল পুস্তকের মধ্যে শ্রেষ্ঠ স্থান অধিকার করিয়াছে এবং স্কুলের পাঠ্য হইবার অত্যন্ত উপযুক্ত।........."

৩। অমৃতবাজার পত্রিকার সম্পাদক তাঁহার ২০শে ডিসেম্বর ১৯২২ তারিখের পত্রিকায় লিখিয়াছেন।—"The book............gives simple and practical rules to be followed in everyday life......... Though the book is ment for boys, fathers also may read it with advantage."

৪। কলিকাতা গবর্ণমেণ্ট সংস্কৃত কলেজের অবসর প্রাপ্ত প্রবীণ অধ্যক্ষ পণ্ডিত **শ্রীআশুতোষ শাস্ত্রী** এম্, এ মহোদয় লিখিয়াছেন।........."বাঙ্গালা ভাষায় রচিত শিশুদিগের পাঠ্য ঐরূপ স্বাস্থ্য বিষয়ক পুস্তক আমি ইতিপূর্ব্বে দেখি নাই। অতি সরলভাষায় শিশুগণের বোধগম্য একান্ত প্রয়োজনীয় এবং অবশ্য পালনীয় স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মগুলি অতিশয় নৈপুণ্য সহকারে বিবৃত হইয়াছে। প্রত্যেক বাঙ্গালী শিশুর ঐ পুস্তক পাঠ করা একান্ত কর্ত্তব্য বলিয়া মনে করি.........।"

৫। কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথম মহিলা এম্, বি ডাক্তার **শ্রীবিধুমুখী বসু** লিখিয়াছেন। "......... Children growing up with the ideas of cleanliness taken from these books.........will keep their lands clean and will not tolerate the filth that the present generation puts up with."

৬। **শ্রীযুক্ত বাবু কামিনীকুমার ঘোষ** বি, এ, বি, টি জগবন্ধু ইন্‌ষ্টিটিউসন্ বালিগঞ্জের প্রধান শিক্ষক মহাশয় লিখিয়াছেন।—"I......... found it to be highly useful.........un like many of its kinds in the field which are mostly dry in their style and are of little practical utility.........I have introduced the book in this Instiuute as a text book........."

৭। **রায় বাহাদুর শ্রীসতীশচন্দ্র দে** এম্, এ এম্, বি বর্দ্ধমানের সিভিল সার্জ্জেন ও রোণাল্ডাস মেডিকেল স্কুলের সুপারিণ্টেণ্ডেণ্ট মহোদয় লিখিয়াছেন।—"I am glad to be able to say that your book on Hygiene has been adopted as a.........text book in theDistrict Boards primary schools............"

স্বাস্থ্য কার্য্যালয়,

১০১নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

১৫ই কার্ত্তিক ১৩৩০।

সবিনয় নিবেদন!

"স্বাস্থ্যর" উপহার স্বরূপ অভ আপনাকে ডাক্তার **শ্রীজ্যোতির্ম্ময় বন্দ্যোপাধ্যায় এম্, বি** প্রণীত পার্শ্বে লিখিত পুস্তকগুলি পাঠাইলাম। সুধীমণ্ডলী এই গুলি অল্পবয়স্ক বালক বালিকাদিগকে স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিক্ষা দিবার সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী পুস্তক বলিয়া একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন। ইহাদের পাঠ্য বিষয়গুলি অনায়াসে বোধগম্য, ভাষা সুমার্জ্জিত, চিত্তাকর্ষক, সরল ও সুখপাঠ্য। গ্রন্থকার ছাত্রদিগের দৃষ্টিশক্তিহ্রাস সম্বন্ধে মৌলিক গবেষণা করার জন্য কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় হইতে সুবর্ণপদক ও দ্বারভাঙ্গাবৃত্তিপ্রাপ্ত মেডিকেল কলেজের একজন কৃতি ছাত্র এবং "স্বাস্থ্য" ও অন্যান্য মাসিক পত্রিকার স্বাস্থ্যতত্ত্ববিষয়ক প্রবন্ধ লেখক-রূপে সাহিত্যসেবীগণের মধ্যে সুপরিচিত। তিনি এই সকল পুস্তকে একান্ত প্রয়োজনীয় ও অবশ্য পালনীয় স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি অতুলনীয় নৈপুণ্য সহকারে বিবৃত্তি করিয়া এবং প্রায় প্রতি পাতা শিক্ষাপ্রদ চিত্র সম্বলিত করিয়া তরলমতি বালক বালিকাদিগের কোমল হৃদয়ে শৈশবকালে এই সকল তথ্য এইরূপে গাঁথিয়া দিয়াছেন যে তাহারা জীবনে কখনও ভুলিবে না এবং ভবিষ্যত জীবন অটুট স্বাস্থ্যে ও সবল দেহে সুখে অতিবাহিত করিবে। এই পুস্তক কেবল ছাত্র ছাত্রীদিগের কেন তাহাদের পিতামাতারও কার্য্যে লাগিবে। আশা করি গ্রন্থকার বিগত ৪ বৎসর বিদ্যালয় সমূহের Medical Inspector রূপে যে বহুমূল্য অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন তাহার ফল সন্নিবেশিত এই অল্প মূল্যের পুস্তক জেলাবোর্ডে বিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষগণ অচিরে স্ব স্ব অধীনস্থ বিদ্যালয়ে পাঠ্যরূপে নির্ব্বাচিত করিবেন। সংবাদপত্র সম্পাদকগণ আমাদের সহিত একমত হইয়া গ্রন্থখানি সম্বন্ধে অনুকূল আলোচনা প্রকাশ করিয়া গ্রন্থকারকে উৎসাহিত করিয়াছেন। গ্রন্থকারের বিবদ্ধ এই সকল পুস্তক ২০নং সুকিয়া ষ্ট্রীটে স্বাস্থ্য কার্য্যালয়ে এবং ২২নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট ইণ্ডিয়ান পাবলিশিং হাউসে পাওয়া যায়। এই পুস্তকগুলি গত ৩রা অক্টোবর ১৯২৩ তারিখে কলিকাতা গেজেটে বঙ্গীয় শিক্ষাবিভাগের ডিরেক্টর মহোদয় কর্ত্তৃক বিদ্যালয়ের পাঠ্যরূপে অনুমোদিত হইয়াছে।

সরল স্বাস্থ্যকথা।
স্বাস্থ্য ও গার্হস্থ্যবিধান।
স্বাস্থ্যোপদেশ।
সুস্থ সুবোধের গল্প।
স্বাস্থ্য সোপান।

বিনীত

শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গঙ্গোপাধ্যায়, এম্, বি
"স্বাস্থ্য" সম্পাদক।

শ্রীগোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, এম্, বি
"স্বাস্থ্য" ও কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতির সম্পাদক।

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা
১। বিজয়ার সম্ভাষণ — সম্পাদক	২৮৯
২। বাঙ্গালা দেশের গাছপালা — শ্রীইন্দুভূষণ সেন	২৯০
৩। ম্যালেরিয়া জীবাণুর জীবনচক্র — শ্রীগোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়	২৯৩
৪। মশার জীবন চক্র — শ্রীনগেন্দ্রনাথ দে	২৯৬
৫। ম্যালেরিয়া রোগের চিকিৎসা — শ্রীসুধীর চন্দ্র বসু	৩০০
৬। গর্ভাবস্থায় কুইনাইন — শ্রীবিভূতি ভূষণ ভট্টাচার্য্য	৩০৬
৭। ম্যালেরিয়া জ্বরে দেশীয়চিকিৎসা — শ্রীইন্দুভূষন সেন	৩০৮
৮। রোগীর কর্ত্তব্য — শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়	৩১০
৯। বর্ত্তমানে বাংলার ম্যালেরিয়া — শ্রীনগেন্দ্রনাথ দে	৩১১
১০। কতিপয় সাধারণ রোগের লক্ষণ ও তাহার চিকিৎসা — শ্রীজ্যোতির্ম্ময় বন্দ্যোপাধ্যায়	৩১৪
১১। বিদায় — শ্রীমন্মথমাথ সিংহ	৩১৫
১২। বঙ্গপল্লী — শ্রীমতী প্রভাবতী দেবী	৩১৬
১৩। সমিতির সংবাদ	৩১৭
১৪। বিবিধ সংবাদ	৩২৮
১৫। ম্যালেরিয়া নিবারণার্থে কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতির নিবেদন	৩২০

অমৃতাদ বটিকা
ম্যালেরিয়া এবং অপরাপর নূতন ও পুরাতন জ্বরের অব্যর্থ মহৌষধ। কিছুকাল সেবনের পর জ্বরের পুনরাক্রমণের ভয় থাকে না —ইহাই অমৃতাদি বটিকার বিশেষত্ব।
২৫ বটিকাপূর্ণ কৌটা ১৲
সুরবল্লী কষায়
পারদ ও রক্তদুষ্টির সর্ব্বশ্রেষ্ঠ সালসা। ইহা সেবনে শারীরিক দৌর্ব্বল্য দূরীভূত হইয়া শরীর সবল ও পুষ্ট হয়। এই সালসা সকল ঋতুতে ব্যবহার করা যায়।
এক শিশি ১।৷০ টাকা।
'ম্যাড্ ইট' ভারতবাসীর পক্ষে বিদেশী ঔষধ অপেক্ষা দেশীয় উদ্ভিজ্জের প্রস্তুত ঔষধে বিশেষ সুফল পাওয়া যায়
সি কে, সেন এণ্ড কোং লিমিঃ
২৯নং কলুটোলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।
আমাদের ঔষধ সকল দেশীয় গাছ গাছড়া হইতে ও যথা শাস্ত্রমতে প্রস্তুত হয়।

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তমম্"

দ্বিতীয় বর্ষ | অগ্রহায়ণ, ১৩৩১ | দশম সংখ্যা

বিজয়ার সম্ভাষণ।

পূজার পর আমাদের গ্রাহক, গ্রাহিকা ও পাঠক-পাঠিকাদিগকে আমাদের বিজয়ার প্রীতি সম্ভাষণ জানাই-তেছি। বিজয়া হিন্দুদের একটা আশ্চর্য্য ব্যাপার। এসময় শত্রু মিত্র সকলকেই ভালবাসিতে হয়। যাঁহারা এতদিন আমাদের অনুগ্রহ করিয়া আসিয়াছেন শুধু তাঁহারা নহেন, যাঁহারা প্রাণপণে আমাদের এই সামান্য উদ্যমের বিরুদ্ধে গিয়াছেন তাঁহাদেরও হৃদয়ের মন্দিরদ্বারে আমরা প্রীতির অর্ঘ্য পাঠাইতেছি। আর যে সমস্ত লেখকগণ তাঁহাদের অমূল্য প্রবন্ধগুলি প্রকাশের অধিকার দিয়া আমাদের দেশহিতকর ব্রত সাধনের উদ্দেশ্য সফল করিবার পরোক্ষ সাহায্য করিয়াছেন এই অবসরে তাঁহাদের প্রতি আমাদের প্রীতি ও কৃতজ্ঞতা জানাইতেছি।—তাঁহারা যেন আমাদের এই যজ্ঞে বরাবর ঋত্বিকের কাজ করিয়া যান।

ম্যালেরিয়া রাক্ষসী ও তাহার দৈত্য-চমূ বাংলা দেশের বুকের উপর চড়িয়া রক্তপান করিতেছে। বাঙ্গালী জাতি বিনাশপথের দিকে শনৈঃ অগ্রসর হইতেছে। মনে হয় যেন অদূর ভবিষ্যতে ধরার পৃষ্ঠ হইতে এই অভিশপ্ত জাতি চিরতরে বিলুপ্ত হইয়া যাইবে। বাংলার পল্লীগ্রাম,—এককালে যাহা শান্তির লীলা নিকেতন বলিয়া খ্যাত ছিল পুরাতন বাংলা সাহিত্য ও ইতিহাসে সেই পল্লীগ্রামের অবস্থা কি শোচনীয়! ভাবিলে আতঙ্কে শিহরিয়া উঠিতে হয়! আগে নিত্য শঙ্খধ্বনি উলুরোল উদ্গিরিত হইত যে শ্যাম-নিকুঞ্জ ঘেরা পল্লীর মাঝে—আজ হাহাকারের বুক-ফাটা উচ্চনাদ সেখানকার আকাশ বাতাসকে নিত্য প্লাবিত করিয়া ফেলিতেছে। এই ভীষণ অবস্থার যদি পরিবর্ত্তন না হয় তাহা হইলে আমাদের দেশ শ্মশানে পরিণত হইবে অতি নিকট ভবিষ্যতে।

"স্বাস্থ্য" জন্মিয়াছিল এই ভীষণ অবস্থার কিঞ্চিৎ পরি-বর্ত্তন করিবার সদুদ্দেশ্যে। তাহার উদ্দেশ্য ছিল মহৎ, কিন্তু ক্ষমতা ছিল খুবই অল্প। সেই সামান্য শক্তি লইয়া দেশের লোকের সদাশয়তার উপর ভরসা করিয়া "স্বাস্থ্য" তার বিজয় যাত্রার পথে বাহির হইয়াছিল। আজ তার সে যাত্রা ব্যর্থ হয় নাই বলিয়া মনে হইতেছে। পল্লীতে পল্লীতে এন্টি ম্যালেরিয়াল সোসাইটি প্রভৃতির প্রতিষ্ঠা হইয়াছে ও হইতেছে। গ্রামের সংস্কার কার্য্য এখন আগে-কার মত অত পিছাইয়া নাই। পল্লীমাতার মুখে ঈষৎ হাসির রেখা ঐ বুঝি দেখা যায়। তাই আজ আমরা বলিতে পারি—নিঃসঙ্কোচে বলিতে পারি,—আমাদের

চেষ্টা বিফল হয় নাই। আরও দেখিতেছি,—এ আমাদের একেবারে নিজস্ব কথা,—এ বৎসর গ্রাহক গ্রাহিকার সংখ্যা আমাদের আশাতীতরূপে বৃদ্ধি পাইয়াছে। কাজেই বলিতে পারি ;—অকেজো আমরা, অক্ষম আমরা, অসমর্থ আমরা, তবও ব্যর্থতার অন্ধকার ঘিরে নাই আমাদের চারিদিকে সফলতার আলো ঐ আমাদের আহ্বান করিতেছে বেশি দূর থেকে নয় খুবই কাছে। ভগবানের কাছে প্রার্থনা করি, আপনাদের আশীর্ব্বাদ ভিক্ষা করি, সে সফলতা যেন শীঘ্রই আমাদিগের প্রচেষ্টাকে গৌরবান্বিত করিয়া তোলে।

আপনাদিগকে আবার নমস্কার জানাইয়া এবারকার মতো বিদায় লইলাম।

বাঙ্গালা দেশের গাছ পালা।

[লেখক ভিষগ্‌রত্ন কবিরাজ শ্রীইন্দু ভূষণ সেন কবিশেখর আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রী এল্, এ, এম্, এস্ ; এচ্, এম্,বি, 'দেশীয় ভৈষজ্যতত্ত্বের' লেখকও ভূতপূর্ব্ব 'বঙ্গরত্ন'-সম্পাদক]

(২)

"গুড়ূচী" (গুলঞ্চ)

Tinospora Cordifolia.—

গুড়ূচী আমাদের প্রায় সকলেরই নিকট বিশেষ পরিচিত। গুড়ূচী দুই প্রকার (১) বল্লী গুড়ূচী (২) কন্দোদ্‌ভবা গুড়ূচী। বল্লী গুড়ূচী দেখিতে পরিবেষ্টিতা লতা। ইহা অত্যন্ত স্থূল হইয়া থাকে। ইহার ত্বক—পাতলা কাগজের মত। পাতা—পানের মত দেখিতে। ফুল—অতি ক্ষুদ্র, হরিদ্রাভ শ্বেতবর্ণ। ফল—মটর ফলের মত, পাকিলে লাল হইয়া থাকে। কন্দোদ্ভবা-গুড়ূচীর ডাঁটার কিঞ্চিৎ তীক্ষ্ণাগ্র অর্ব্বুদাকৃতি উৎসেধ থাকে। সাধারণতঃ ইহাকে (পদ্ম গুড়ূচী) বলা হইয়া থাকে। ইহা প্রায়ই পাওয়া যায় না।

গুড়ূচীকে—বাঙ্গালায় গুলঞ্চ, কোঃ-গুলটাই, গুল্লাই, হিঃ—গেলোয়, মঃ—গুবঠবেল, গুঃ—গলো, কঃ—অমরদবল্লী, তৈঃ—তিপ্পতিগো, তিয়াতিজ, গোধুচি, তাঃ—সিন্দি, লকোদি, কন্ত—গুরুঞ্চী, অঃ—গিলোই বলিয়া থাকে। শাস্ত্রে গুড়ূচীর উৎপত্তি সম্বন্ধে লিখিত আছে,—

অথ লঙ্কেশ্বরো মানী রাবণো রাক্ষসাধিপঃ।
রাম পত্নী বলাৎ সীতাং জহার মদনাতুরঃ॥
ততস্তং বলবান্ রামো রিপুং জায়াপহারিণম্।
বৃতো বানর সৈন্যেন জঘান রণ মূর্দ্ধনি॥
হতে তস্মিন্ সুরারাতৌ রাবণে বল গর্ব্বিতে।
দেবরাজঃ সহস্রাক্ষঃ পরিতুষ্টোঽতি রাঘবে॥
তত্র যে বানরাঃ কেচিদ্রাক্ষসৈর্নিহতা রণে।
তানিন্দ্রো জীবয়া মাস সংসিচ্যামৃতবৃষ্টিভিঃ॥
ততো যেষু প্রদেশেষু কপি গাত্রাৎ পরিচ্যুতাঃ।
পীযূষবিন্দবঃ পেতু স্তেভ্যো জাতা গুড়ূচিকা॥

অর্থাৎ রক্ষঃকুলের রাজা লঙ্কার অধিপতি মদগর্ব্বিত রাবণ কামাতুর হইয়া দশরথাত্মজ রামচন্দ্রের সহধর্ম্মিণী সীতাদেবীকে বলপূর্ব্বক অপহরণ করিয়াছিলেন। অনন্তর বলবান রামচন্দ্র বানরগণকে সৈনিকপদে নিযুক্ত করিয়া তাহাদের সাহায্যে নিজভার্য্যাপহারী পরম শত্রু রাবণকে কালের করাল কবলে নিপতিত করিলেন। এইরূপে সেই দুরহঙ্কারী এবং অমরবৃন্দের অনিষ্টকারী রাবণ নিহত হইলে

সহস্র লোচন ইন্দ্র রামের প্রতি সন্তুষ্ট হইয়া, রণক্ষেত্রে যে সকল বানর, রাক্ষসগণ কর্ত্তৃক নিহত হইয়াছিল, তাহাদিগকে অমৃতবর্ষণ দ্বারা জীবিত করিলেন। সেই বানরগণের গাত্র হইতে পরিভ্রষ্ট অমৃতবিন্দু যে যেস্থানে পতিত হইয়াছিল, সেই সেই স্থানে ঐ অমৃত হইতে গুড়ূচীর উৎপত্তি হইয়ছিল।

গুড়ূচীর পর্য্যায়ঃ—

"গুড়ূচী মধুপর্ণী স্যাদমৃতাঽমৃতবল্লরী।
ছিন্নরুহা ছিন্নোদ্ভবা বৎসাদনীতিচ॥
জীবন্তী তন্ত্রিকা সোমা সোমবল্লীচ কুণ্ডলী।
চক্রলক্ষণিকা ধীরা বিশাল্যাচ রসায়নী।
চন্দ্রহাসী বয়স্থা চ মণ্ডলী দেবনির্ম্মিতা॥"

অর্থাৎ—গুড়ূচী, মধুপর্ণী, অমৃতা, অমৃতবল্লরী, ছিন্ন, ছিন্নরুহা, ছিন্নোদ্ভবা, বৎসাদনী, জীবন্তী, তন্ত্রিকা, সোমা, সোমবল্লাস কুণ্ডলী, চক্রলক্ষণিকা, ধীরা, বিশল্যা, রসায়ণী, চন্দ্রী, বয়স্থা, মণ্ডলী ও দেব নির্ম্মিতা—এই সকল গুড়ূচীর পর্য্যায়।

গুড়ূচীর গুণঃ—

"গুড়ূচী কটুকা তিক্তা স্বাদু পাকা রসায়ণী।
সংগ্রাহিণী কষায়োষ্ণা লঘ্বী বল্যাগ্নি দীপনী॥
দোষত্রয়ামতৃড়্দাহ মেহ কাসাংশ্চপাণ্ডুতাম্।
কামলা কুষ্ঠ বাতাস্রজ্বর ক্রমিবমীন্ হরেৎ॥

অর্থাৎ—গুড়ূচী, কটুতিক্তকষায়রস, মধুর বিপাক, রসায়ণ, ধারক, উষ্ণবীর্য্য, লঘু, বলকর, অগ্নিপ্রদীপক এবং ত্রিদোষ আম, তৃষ্ণা, দাহ, প্রমেহ, কাস, পাণ্ডু, কামলা, কুষ্ঠ, বাতরক্ত, জ্বর, ক্রিমি ও বমি নাশক।

"প্রমেহ শ্বাস কাসার্শঃ কৃচ্ছ্র হৃদ্রোগবাতনুৎ।"

অর্থাৎ—প্রমেহ, কাস, শ্বাস, অর্শঃ, মূত্রকৃচ্ছ্র, বায়ু ও হৃদ্রোগ নাশক।

গুড়ূচী পত্র ঃ—

"গুড়ূচী পত্রমাগ্নেয়ং সর্ব্বজ্বর হরং লঘু।
কষায়ং কটুতিক্তঞ্চ স্বাদুপাকং রসায়ণম্॥
বল্যমুষ্ণঞ্চ সংগ্রাহী হন্যাদ্ দোষ ত্রয়ং তৃষাম্।
দাহ প্রমেহ বাতাসৃক্ কামলা কুষ্ঠ পাণ্ডুতা॥"

অর্থাৎ—গুড়ূচীর পাতা অগ্নিগুণাধিক্য, সকল প্রকার জ্বরনাশক, লঘু, কষায় ও কটুতিক্তরস, মধুর বিপাক, রসায়ণ, বলকর, উষ্ণবীর্য্য, ধারক এবং ত্রিদোষ নাশক পিপাসা, দাহ, প্রমেহ, বাতরক্ত, কামলা, কুষ্ঠ ও পাণ্ডু বিনাশক।

এইবার আমি ভিন্ন ভিন্ন রোগে গুড়ূচীর ব্যবহারের বিষয় বলিব।

নবজ্বরে গুড়ূচী,—

গুড়ূচী, চিতা, মুতা, শুঁঠ, আকনাদি, বেণার মুল ও বালা ইহাদের কাথ সেবনে সকল প্রকার নবজ্বর ভাল হয়।

বাতিকজ্বরে (Ague) গুড়ূচী—

(১) গুলঞ্চ, শুঁঠ, চিরতা ও নাগর মুতা ইহাদের কাথ সেবনে বাতিকজ্বরে দোষের পরিপাক হয়।

(২) গুলঞ্চ, চিরতা, মুতা, বালা, বৃহতী, কণ্টকারী, গোক্ষুর, শালপানি, চাকুলে ও শুঁঠ—ইহাদের কাথ পান করিলে বাতিক জ্বর নিবারিত হয়।

(৩) গুলঞ্চ, অনন্তমূল, দ্রাক্ষা, বেড়েলা ও শালপানি—ইহাদের কাথ বাতজ্বরে বিশেষ উপকার করে।

(৪) গুলঞ্চ, চিরতা, বালা, মুতা, বৃহতী, কণ্টকারী, গোক্ষুর, শুঁঠ, শালপানি, চাকুলে ও কুড়—ইহাদের কাথ পান করিলে বাতিকজ্বর ভাল হয়।

(৫) গুলঞ্চ, শুঁঠ ও পিঁপুলমুল—ইহাদের কাথ সেবনে বাতিকজ্বর নিশ্চয়ই আরোগ্য হয়।

(৬) গুলঞ্চ, শালপানি, বেড়েলা, রাস্না ও অনন্তমূল—ইহাদের কাথ ঈষদুষ্ণ অবস্থায় পান করিলে তীব্র বাতিক জ্বর দূরীভূত হয়।

(৭) গুলঞ্চ, পিঁপুলমূল, ক্ষেৎপাপড়া, বাসকছাল, বামুনহাটী ও শুঁঠ—ইহাদের কাথ সেবনে তীব্র বাতিকজ্বর নিবারিত হয়।

(৮) গুলঞ্চ, গাম্ভারীছাল, অনন্তমূল, দ্রাক্ষা ও বলাডুমুর—ইহাদের কাথে চারি আনা গুড় মিশ্রিত করিয়া সেবনে বাতজ্বর ভাল হয়।

(৯) গুলঞ্চের রস ও শতমূলীর রস প্রত্যেক একতোলা ও চারি আনা গুড় মিশ্রিত করিয়া সেবনে বাতজ্বরাক্রান্ত দুর্ব্বল রোগী আরোগ্য হয়।

পিত্তজ্বরে (Bilious Fever) গুড়ূচী—

(১) গুলঞ্চ, চিরতা, ধনে, রক্তচন্দন, বেণার মূল, ক্ষেৎপাপড়া ও পদ্মকাষ্ঠ—ইহাদের কাথ সেবনে পিত্তজ্বর এবং দাহ, পিপাসা, শ্রান্তি, অরুচি, বমনবেগ, বমন ও কাস নিবারিত হয়।

(২) গুলঞ্চ, ক্ষেৎপাপড়া ও আমলকীর কাথ সেবনে পিত্তজ্বর ভাল হয়।

(৩) গুলঞ্চ, লোধ, নীলোৎপল, পদ্মপুষ্প ও অনন্তমূল—ইহাদের কাথ সেবনে পিত্তজ্বর নিবারিত হয়।

শ্লৈষ্মিক জ্বরে (Catarrhal Fever) গুড়ূচী—

(১) গুলঞ্চ, নিমছাল, শুঁঠ, দেবদারু, শঠী, চিরতা, কুড়, পিঁপুল, গজপিপ্পলী ও বৃহতী ইহাদের কাথ শ্লৈষ্মিক জ্বর নাশক।

(২) গুলঞ্চ, বাসকছাল ও কণ্টকারী ইহাদের কাথ মধুসহ সেবনে শ্লৈষ্মিকজ্বর ভাল হয়।

(৩) গুলঞ্চ, পটোল পত্র, হরীতকী, আমলকী, বহেড়া, কট্‌কী, শঠী ও বাসকছাল ইহাদের কাথ সেবনে শ্লৈষ্মিকজ্বর ভাল হয়।

বাতপিত্তজ্বরে* গুড়ূচী—

(১) গুলঞ্চ, শুঁঠ, মুতা, চিরতা, শালপানি, চাকুলে, বৃহতী, কণ্টকারী ও গোক্ষুর ইহাদের কাথ সেবনে বাতপিত্ত জ্বর ভাল হয়।

(২) গুলঞ্চ, কণ্টকারী, বেড়েলা, রাস্না, বলাডুমুর ও মস্থর কলায় (কাহার কাহার মতে শ্যামালতা) ইহাদের কাথ পান করিলে বাতপিত্তজ্বর প্রশমিত হয়।

(৩) গুলঞ্চ, ক্ষেৎপাপড়া, মুতা, চিরতা ও শুঁঠ ইহাদের কাথ পান করিলে বাতপিত্তজ্বর ভাল হয়।

(৪) গুলঞ্চ, চিরতা, আমলকী, শঠী, দ্রাক্ষা, পিঁপুল ও শুঁঠ ইহাদের কাথ শীতল করিয়া চারি আনা গুড়সহ পান করিলে বাতপিত্তজ্বর প্রশমিত হয়।

পিত্তশ্লেষ্মজ্বরে গুড়ূচী †—

(১) গুলঞ্চ, নিমছাল ধনে, রক্তচন্দন ও কট্‌কী ইহাদের কাথ পান করিলে পিত্তশ্লেষ্মজ্বর ভাল হয়।

(২) গুলঞ্চ, কণ্টকারী, শুঁঠ, কুড় ও চিরতা ইহাদের কাথ সেবনে পিত্তশ্লেষ্ম ও অপর সাতপ্রকার জ্বর ভাল হয়।

বাতশ্লেষ্মজ্বরে গুড়ূচী (ক)—

(১) গুলঞ্চ, মুতা, ক্ষেৎপাপড়া, শুঁঠ ও দুরালভা ইহাদের কাথ পান করিলে বাতশ্লেষ্ম জ্বর, অরুচি, দাহ, বমি ও শোষ প্রশমিত হয়।

(২) গুলঞ্চ, নিমছাল, শুঁঠ, দেবদারু কটকল, কট্‌কী ও বচ ইহাদের কাথ পান করিলে সন্ধিশূল, শিরঃশূল, কাস ওঅরুচি সহ বাতশ্লেষ্মজ্বর নিবারিত হয়।

সন্নিপাতজ্বরে (Typhoid type of Remittent) গুড়ূচী—

---

* তৃষ্ণা, মূর্চ্ছা, গাত্র ঘূর্ণন, দাহ, নিদ্রানাশ, মস্তকবেদনা, কণ্ঠ ও মুখশোষ, বমন, রোমাঞ্চ, অরুচি, অন্ধকার দর্শন, গাঁটে গাঁটে বেদনা ও হাই ওঠা এইগুলি বাতপিত্তজ্বরের লক্ষণ।

† পিত্তশ্লেষ্মজ্বরে, মুখ শ্লেষ্মদ্বারা লিপ্ত ও পিত্তদ্বারা তিক্ত হয় এবং তন্দ্রা, মূর্চ্ছা, কাস, অরুচি, তৃষ্ণা, মুহুর্ম্মুহু শীত এই সকল লক্ষণ লক্ষিত হইয়া থাকে।

(ক) স্তৈমিত্য (শরীর আর্দ্রবস্ত্রাবৃতবৎ প্রতীত) গাঁটে গাঁটে বেদনা, নিদ্রাধিক্য, শিরোবেদনা, প্রতিশ্যায়, কাস, সর্ব্বশরীরে ঘর্ম্ম, সন্তাপ, জ্বরের মধ্যবেগ অর্থাৎ নাতিতীক্ষ্ণ-নাতি মৃদুবেগ এইগুলি বাতশ্লেষ্মজ্বরের লক্ষণ।

(১) পিত্তাধিক্য সন্নিপাতজ্বরে—গুলঞ্চ, চিরতা, মুথা, শুঁঠ, বালা, মৃণাল ও আকনাদি ইহাদের কাথ পান হিতকর।

(২) বাতশ্লেষ্ম প্রবল সন্নিপাতজ্বরে—চিরতা, মুতা, গুলঞ্চ ও শুঁঠ—ইহাদের কাথ হিতকর।

বিষম জ্বরে (Malaria) গুড়ুচী—

(১) গুলঞ্চ, নিমছাল, সিউলী ও কণ্টকারী—ইহাদের কাথ বিষমজ্বরে হিতকর।

(২) গুলঞ্চ, কণ্টকারী, ক্ষেতপাপড়া ও নিমছাল—ইহাদের কাথ পান করিলে বিষমজ্বর ভাল হয়।

তৃতীয়ক জ্বরে (Tertain) গুড়ুচী (খ)—

(১) গুলঞ্চ, শুঁঠ, রক্তচন্দন ও চিরতা—ইহাদের কাথ তৃতীয়ক জ্বরে বিশেষ হিতকর।

(২) গুলঞ্চ, শুঁঠ, মুথা, রক্তচন্দন, বেণার মূল ও ধনে—ইহাদের কাথে চিনি ও মধু দিয়া পান করিলে তৃতীয়ক জ্বর নিবারিত হয়।

চাতুর্থক জ্বরে (Quartan) গুড়ুচী (গ)—

গুলঞ্চ, মুথা ও আমলকী ইহাদের কাথ ঘোরতর চাতুর্থক জ্বর নিবারক।

জীর্ণ জ্বরে গুড়ুচী—গুলঞ্চের কাথে দুই আনা পিঁপুল চূর্ণ প্রক্ষেপ দিয়া সেবনে জীর্ণজ্বর ভাল হয়।

(খ) যে জ্বর প্রতি তৃতীয়দিনে অর্থাৎ একদিন অন্তর হয় তাহাকে তৃতীয়কজ্বর বলে।

(গ) যে জ্বর প্রতি চতুর্থদিনে অর্থাৎ দুই দিন অন্তর হয় তাহাকে চাতুর্থক জ্বর বলে।

ঔষধ প্রস্তুত প্রণালী—উপরি লিখিত ঔষধগুলি মোট দুই তোলা করিয়া হইবে। অর্দ্ধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেব্য। ক্রমশঃ

দ্রষ্টব্য—গুড়ুচী সম্বন্ধে পাঠক পাঠিকাদের কোন বিষয় জিজ্ঞাস্য থাকিলে অনুগ্রহ করিয়া লেখকের সহিত "হরনাথ আয়ুর্বেদ ভবন" ১১।১ বলরাম ঘোষের ষ্ট্রীট, শ্যামবাজার, কলিকাতা এই ঠিকানায় পত্র ব্যবহার করিবেন।

'স্বাস্থ্য' সম্পাদক।

ম্যালেরিয়া জীবাণুর জীবনচক্র।

(লেখক—ডাঃ গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় রায় বাহাদুর)

ম্যালেরিয়ার বীজাণুগুলি আমাদের শরীরের মধ্যে প্রবেশ লাভ করিয়া রক্তের মধ্যে বৃদ্ধি পাইতে থাকে। এই অবস্থায় তাহারা রক্তের লোহিত কণার মধ্যে আশ্রয় লয়। প্রথমতঃ তাহারা আকারে অতি ক্ষুদ্র থাকে। লোহিত কণার মধ্যে থাকিতে থাকিতে তাহারা ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। বর্দ্ধনশীল অবস্থায় উহাদের শরীরের মধ্যে একটু ফাঁক (Vacuole) দেখা যায়। ঐ ফাঁক ক্রমশঃ বড় হইতে থাকে এবং জীবাণুগুলি দেখিতে হাতের অঙ্গুরীর মত হয় (Ring form)। অনেক সময় দেখা যায় জীবাণুগুলি ছোট ছোট হাত বাড়াইয়া লোহিতকণার মধ্যে ঘোরা ফেরা করিতেছে (Amoeboid form)।

জীবাণুগুলি যত বড় হইতে থাকে তাহাদের শরীরের

ম্যালেরিয়া জীবাণুর জীবনচক্র।

মধ্যের ফাঁক তত ছোট দেখায়; শেষে বীজাণুগুলি যখন পূর্ণাবস্থা প্রাপ্ত হয় তখন ফাঁকটি মোটেই দেখা যায় না। জীবাণুগুলি যখন লোহিত কণার মধ্যে থাকে, বিশেষতঃ যখন পূর্ণাবস্থা প্রাপ্ত হয় তখন তাহাদের মধ্যে ছোট ছোট কাল রঙের দানা দেখা যায়। লোহিত কণার রক্তবর্ণ হিমোগ্লোবিন নামক পদার্থই পরিবর্ত্তিত হইয়া এই রঙে পরিণত হয়। পূর্ণাবস্থা প্রাপ্ত হইলে উহাদের হাত পা আপনা হইতে গুটাইয়া আসে চেহারাটি গোল গাল হয় (Schizont)।

ম্যালেরিয়া জীবাণু তিন প্রকার—তিনটি বিভিন্ন জাতি। একটি জাতির আকার বেশ বড় হয় অন্যগুলি তত বড় হয় না ইহা ছাড়া তাহাদের চেহারার বিশেষ পার্থক্য আছে। যে কোনও অবস্থায় একটি জীবাণু দেখিলে তাহা কোন জাতি তাহা সহজেই জানা যায়।

এক জাতীয় সমস্ত জীবাণু শৈশবাবস্থায় একই প্রকার দেখায়। কিন্তু তাহারা পূর্ণাবস্থা প্রাপ্ত হইলে তাহাদের মধ্যে পুং, স্ত্রী এবং লিঙ্গহীন এই তিনটি প্রকার ভেদ করা যায়। পুং এবং স্ত্রী জীবাণুগুলিকে যখন হইতে চেনা যায় তখন হইতেই তাহারা সেই সেই নামে অভিহিত হয় (Male and female gemetoeytes) পূর্ণ বয়স্ক লিঙ্গহীন জীবাণুগুলির (Schizont) ৬, ৫, ১২ বা ২৪ ভাগে বিভক্ত হইয়া ততগুলি বিভিন্ন জীবাণুতে merozoits

পরিণত হয়। এইরূপে আমাদের শরীরের মধ্যেই ম্যালেরিয়া জীবাণুর বংশ বৃদ্ধি হয়। ম্যালেরিয়া জীবাণুর এই বংশ বৃদ্ধি ব্যাপার আমাদের মত বড় বড় জীবের বংশ বৃদ্ধির মত নয়। প্রথমতঃ ইহাতে পুং ও স্ত্রী জীবাণুর দরকার হয় না। দ্বিতীয়তঃ বড় বড় জীবগুলি সন্তান বা ডিম্ব প্রসব করিয়াও বাঁচিয়া থাকে কিন্তু ম্যালেরিয়া জীবাণু বা তাহার মত ছোট ছোট জীবাণুগুলির যখন সন্তান হয় তখন তাহাদের দেহই বিভক্ত হইয়া কতকগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শিশুজীবাণুতে পরিণত হয়।

মানব শরীরে স্ত্রী ও পুং জীবাণুগুলির কোনও কাজ দেখা যায় না কারণ মানব শরীরে তাহারা কখনও সংযুক্ত হয় না সন্তান প্রসবও করে না। যাহাদের নূতন জ্বর হয় তাহাদের রক্তে কিছুদিন পর্য্যন্ত পুং বা স্ত্রী জীবাণু দেখিতে পাওয়া যায় না। জ্বর যত পুরাতন হয় ততই পুং ও স্ত্রী জীবাণুর আধিক্য দৃষ্ট হয়। ইহাতে মনে হয় যখন এক শরীরে অনেক দিন বাস করিয়া যখন উহার রক্ত আর ভাল লাগে না তখন অন্য শরীরে যাইয়া অন্য উপায়ে বংশ বৃদ্ধি করিবার জন্য পুং ও স্ত্রী আবির্ভূত হইয়া জীবাণুগুলি অপেক্ষা করিতে থাকে।

এই অবস্থায় যদি কোনও এনোফিলিস জাতীয় মশকী সেই ম্যালেরিয়া রোগীকে কামড়ায় (পুরুষ মশকেরা রক্ত খায় না) তাহা হইলে রক্তের লোহিত কণা ও অন্যান্য দ্রব্যের সহিত ঐ পুং ও স্ত্রী বীজাণুগুলিও মশকীর পাকস্থলীর মধ্যে প্রবেশ লাভ করে। মশার পেটের মধ্যে আসিয়া তাহারা যেমন নূতন জীবন পায়; তখন পুং ও স্ত্রীর সংযোগ হয় অর্থাৎ তহোদের দুইটি দেহ মিলিয়া এক হইয়া যায়। এই সংগমের ফলে যে নূতন জীবাণু (Zygote) উৎপন্ন হয় ক্রমশঃ ইহা লম্বা ও সরু হইয়া (ookinete) মশার পাকস্থলী দেওয়াল ভেদ করিয়া উহার গায়ে লাগিয়া থাকে তখন ঐ জীবাণুর চামড়া মোটা হইয়া একটি থলির মত হয় (oocyst) এবং তাহার ভিতরে উহার দেহখানি শতধা বিভক্ত হইয়া শতশত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবাণুতে পরিণত হয়। এই শিশু জীবাণুগুলির সংখ্যা ও আয়তন যত বৃদ্ধি পাইতে থাকে থলিটিও তত বড় হয়। শেষে উহা ফাটিয়া যায় এবং সূচিকণাবৎ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবাণুগুলি মশার দেহময় ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে মশক শরীরে প্রবেশ করিবার সময় হইতে এই অবস্থা প্রাপ্ত হইতে ৭।৮ দিন লাগে এই সময়ের পরে সেই মশকী যদি অন্য কোনও মনুষ্যকে দংশন করে তাহা হইলে তাহার শরীরে শত শত এই ক্ষুদ্র বীজাণু প্রবেশ করাইয়া দেয়। তাহারাও নূতন উদ্যমে লোহিত কণার মধ্যে প্রবেশ লাভ করিয়া বর্দ্ধিত হইতেও বংশ বৃদ্ধি করিতে থাকে। সাধারণতঃ দেখা যায় যেদিন ম্যালেরিয়া বীজাণু মানব শরীরে প্রবেশ লাভ করে সেই দিন হইতে ১ সপ্তাহ হইতে ২ সপ্তাহের মধ্যে তাহার জ্বর আনয়ন করে।

বাঙ্গালা দেশে জন্ম অপেক্ষা মৃত্যু সংখ্যাই অধিক
এবং অল্প আয়াসেই এই মৃত্যু সংখ্যার
হ্রাস হইতে পারে।

মশার জীবন চক্র।

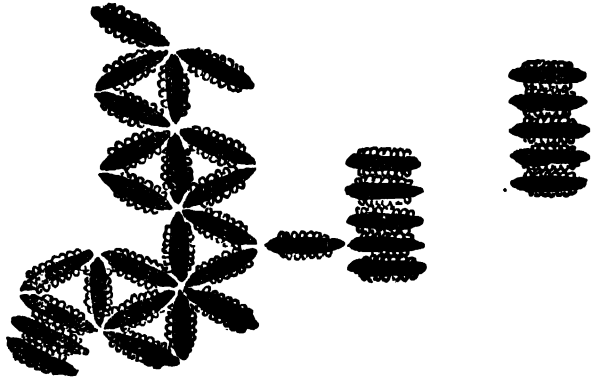
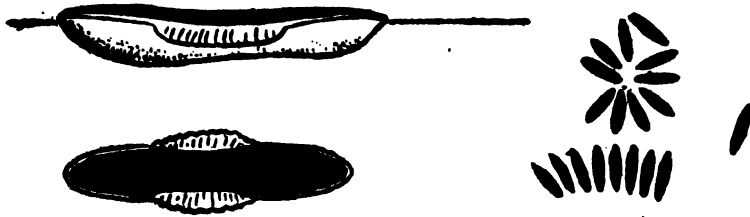
লেখক—ডাঃ শ্রীনগেন্দ্র নাথ দে এম, বি।

মশা কতপ্রকার তাহার মধ্যে কতগুলি এই দেশে পাওয়া যায়, কোন মশা কি কি রোগ বহন করে সে সমস্ত কথা আগেই স্বাস্থ্যে আলোচিত হইয়াছে।

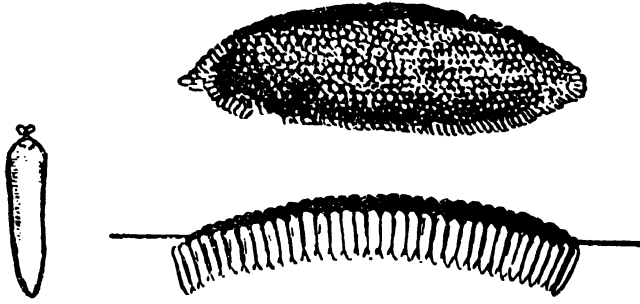
মশা অনেক প্রকারের থাকিলেও তাহাদের জীবন ধারা প্রায় সকল ক্ষেত্রেই সমান। সকলকেই মশকজীবনের পূর্ণতা লাভ করিতে ৪টি বিভিন্ন অবস্থা অতিক্রম করিতে হয়। এই অবস্থাগুলির নাম যথাক্রমে—

১। ডিম্বাবস্থা — Egg
২। শুককীটাবস্থা — Larva
৩। মুককীটাবস্থা — Pupa
৪। পতঙ্গবস্থা বা পূর্ণাবস্থা — Imago

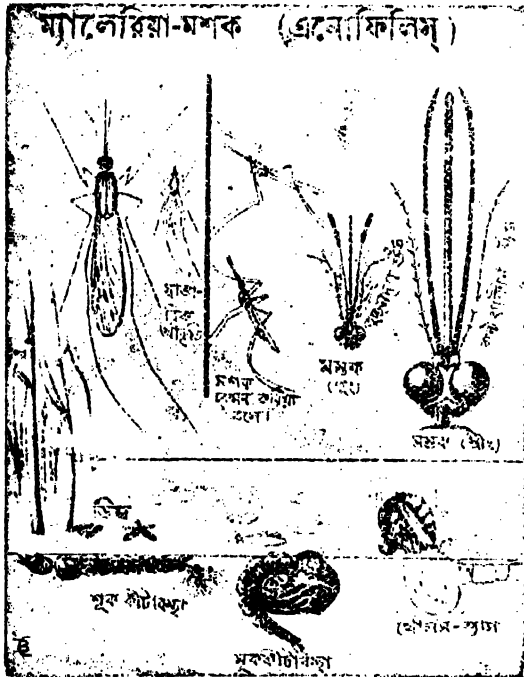
ডিম্বাবস্থায় মশাকে জলে ভাসিতে দেখা যায়। পূর্ণগর্ভা মশকী জলের উপর ডিম পাড়ে। যাঁহারা লক্ষ্য করিয়াছেন তাঁহারা দেখিয়া থাকিবেন অনেক সময় মশা জলের উপর বসিয়া থাকে। ঐ সময় তাহারা ডিম পাড়ে। আবার অনেক সময় দেখা যায় উহারা জলের উপর উড়িতে উড়িতে মধ্যে মধ্যে নিজ পশ্চাদ্‌ভাগ দ্বারা জলে আঘাত করে। এই অবস্থাতেও তাহারা ডিম পাড়ে। জল স্পর্শ করিবার সময় ডিমগুলি পুচ্ছ হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া জলে ভাসিতে থাকে।

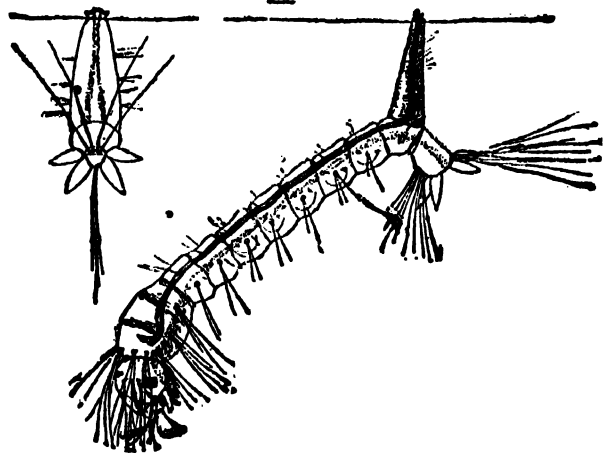
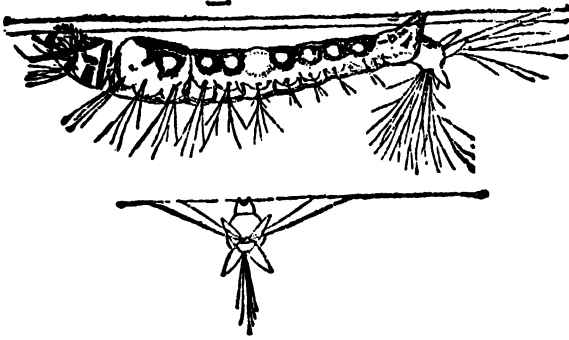
এক একটি মশকী এক সঙ্গে প্রায় ১০০ ডিম পাড়ে ডিমগুলি অতি ক্ষুদ্র, খুব যত্নসহকারে দেখিলে তবে খালি চোখে দেখা যায়। একটি সাধারণ ডিমের দৈর্ঘ্য ১ ইঞ্চির ৩০ ভাগের ১ভাগ। প্রস্থ ও বেধ দৈর্ঘ্যের তিন ভাগের এক ভাগ এনোফিলিস জাতীয় মশার ডিম জলে এক একটি পৃথক ভাবে থাকে। কিউলেক্স মশার ডিমগুলি শোলার ভেলার মত পাশাপাশি অথবা ফুলের পাপড়ির মত

এনোফিলিস্ মশার ডিম

এনোফিলিস্ মশার ডিম (বড় করিয়া দেখান হইয়াছে)

কিউলেক্স মশার ডিম

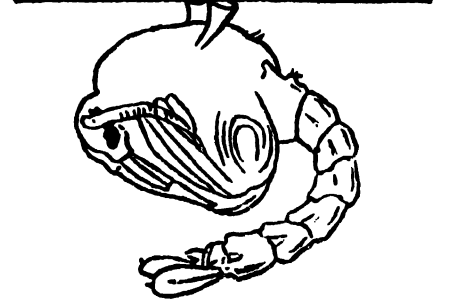
এনোফিলিস্ মশার সকল অবস্থা

ডিমগুলির উপরের দিকটা খসখসে কিন্তু নীচের দিকটা একবারে মশৃন।

ডিম্বাবস্থায় মশা ২।৩ দিন থাকে। প্রায় সকল ডিমেরই একদিকটা অন্যদিকটা অপেক্ষা কিঞ্চিত মোটা। এই মোটা দিকটাতেই ডিম্বমধ্যস্থ শুকীকটের মাথা থাকে। যখন ডিম ফুটিয়া শুককীট বাহির হয় তখন এই দিক হইতেই একটি বাটির মত ঢাকনা খুলিয়া যায় বাকী অংশটা একটা নৌকার খোলের মত পড়িয়া থাকে।

শুককীটাবস্থাতেও মশা জলের মধ্যেই থাকে। হাঁড়ি কলসী গামলা প্রভৃতি পাত্রে আঢাকা অবস্থায় জল থাকিলে উহার মধ্যে যে পোকা দেখা যায় তাহা শুককীটাবস্থাপন্ন

কিউলেক্স মশার শুককীটাবস্থা

তারকাকারে গাঁথা থাকে। সাধারণ এনোফিলিস্ (Anopheles maculopenis) মশার ডিমগুলি দেখিতে পাশে চাকা-ওয়ালা জাহাজের মত। ঐ জাহাজের পাশের মাঝখানটা যেমন বেশী বাড়ান থাকে এই মশার ডিমেরও দুই পাশে কতকটা করিয়া চামড়া বেশী থাকার জন্য সেইরূপ দেখায়। এই চামড়ার সাহায্যে ডিমগুলি ভাসে।

মশক শিশু ব্যতীত আর কিছুই নহে। ডিম হইতে সদ্য-প্রস্ফুটিত মশক শিশুর মাথাটা ঘোরতর কৃষ্ণবর্ণ দেখা যায়। পরে উহার মধ্যে নানারূপ দাগ দেখা যায় এই সকল দাগ দেখিয়া কোনটা কোন জাতীয় মশক শিশু তাহা ঠিক করা যায়। মাথায় লেজে ও শরীরের উভয় পার্শ্বে অনেকগুলি শুঁয়া আছে এগুলিও ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় মশকশিশুতে বিভিন্ন প্রকারের। কিউলেক্স জাতীয় মশকশিশুর লেজের দিকে একটি শুঁড়ের মত আছে। উহারা ঐটি জলের উপর উঠাইয়া দিয়া ঝুলিতে ঝুলিতে উহার ভিতর দিয়া শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করে। এনোফিলিস মশকশিশুর এরকম

এনোফিলিস্ মশার শুককীটাবস্থা

কোনও যন্ত্র নাই, তৎপরিবর্ত্তে উহাদের শরীরের উভয় পার্শ্বে ছোট ছোট ছিদ্র আছে সেইজন্য উহারা শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করিবার সময় জলের উপরিভাগের সহিত সমান্তরাল-ভাবে ভাসিয়া উঠিয়া শরীরের সমস্ত ছিদ্রগুলি দিয়া বাতাস গ্রহণ করে। কিউলেক্স মশকশিশু অপেক্ষা এনোফিলিস মশকশিশুগুলি অধিকতর কৃষ্ণবর্ণ হয়।

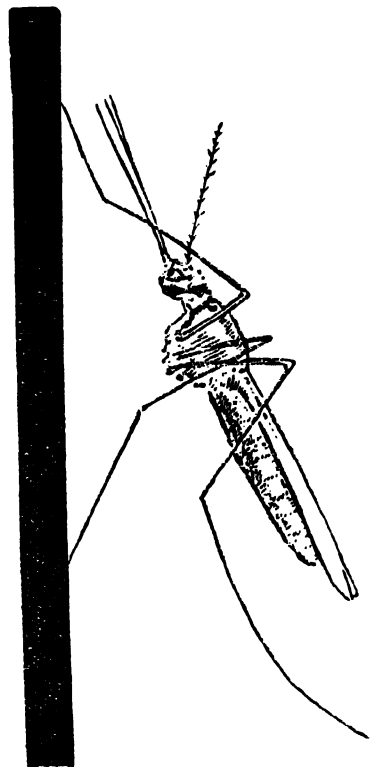
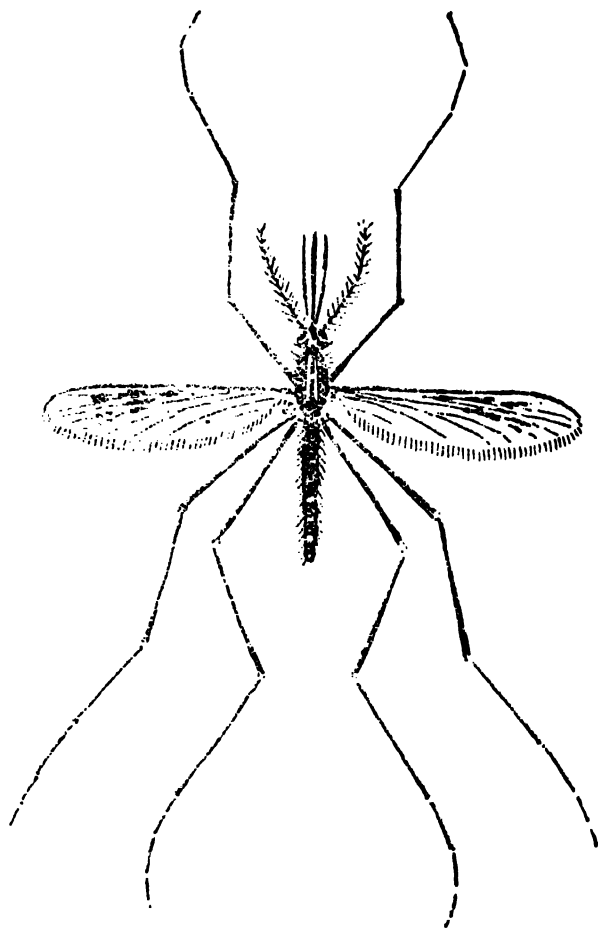
শুককীটাবস্থায় মশকশিশুগুলি ১০।১২ দিন থাকে। তারপর উহার অগ্রভাগ গুঠাইয়া একটি পাতলা চামড়া দ্বারা আবৃত হয় এই অবস্থাকে গুটি বা মুককীটাবস্থা বলে। উক্ত পাতলা চামড়ার মধ্যে কতকটা বাতাস সংগৃহীত থাকে উহা হইতেই ইহাদের নিঃশ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া

মশার মূককীটাবস্থা (গুটি)

চলে। ইহার মধ্যে থাকিয়াই উহাদের ডানা হয় এবং ক্রমশঃ মশকশিশু পূর্ণাবস্থা প্রাপ্ত হয়। এই অবস্থায় মশকশিশু প্রায় ২ দিন থাকে।

মূককীট ভাসিতে ভাসিতে তাহার চামড়া ফাটিয়া যায় এবং সেই ফাটা চামড়ার ভিতর হইতে পতঙ্গাবস্থাপন্ন মশা উড়িয়া যায়। খোলসটি পড়িয়া থাকে।

শুঁড়, ডানা, চুল, আঁশ ও বসিবার ধরণ ধারণের পার্থক্য হইতে বিভিন্ন জাতীয় স্ত্রী ও পুং মশা চেনা যায়। এনোফিলিস জাতীয় মশা লেজ হইতে শুঁড় পর্য্যন্ত সোজা রাখিয়া খাড়া হইয়া বসে। কিউলেক্স জাতীয় মশা কুঁজো হইয়া বসে।

মশা সাধারণতঃ ২।৩ মাস বাঁচে। স্ত্রী মশারা মানুষ ও অন্যান্য প্রাণীর রক্ত খাইয়া বাঁচিয়া থাকে। একবার পেট ভরিয়া রক্ত খাইলে তাহাদের ১০।১২ দিন বেশ চলিয়া যায় ইহার মধ্যে আর কিছু খাইবার দরকার হয় না। পুং মশারা নিরামিষাশী। তাহারা গাছের পাতার রস ও মিষ্টদ্রব্যের রস খাইয়া বাঁচিয়া থাকে; কখনও রক্তপান করে না।

মশা যদি রক্ত খাইবার জন্য জন্তু ও ডিম পাড়িবার জন্য জল পায় তাহা হইলে তাহারা কখনও বেশী দূর উড়ে না তবে এই দুইটি জিনিস যদি একত্র না থাকে তাহা

এনোফিলিস্ মশা

কিউলেক্স মশা

হইলে তাহারা একটির নিকট হইতে অপরটির নিকট যাইবার জন্য ১ মাইল পর্য্যন্ত উড়িতে পারে।

বাতাস মশাকে বেশী দূর উড়াইয়া লইয়া যাইতে পারে না নিকটে কোনও গাছ বা ঘর পাইলে উহারা তাহাতে আশ্রয় লয়

কেহ কেহ মনে করেন স্ত্রী মশা জন্মিবার পরেই পুং মশার সহিত সঙ্গম করিয়া ডিম পাড়িতে পারে আবার কাহারও মতে তাহারা অন্ততঃ একবার রক্ত না খাইলে ডিম পাড়িবার উপযুক্ত হয় না।

ম্যালেরিয়া রোগের চিকিৎসা।

লেখক—ডাক্তার শ্রীসুধীর চন্দ্র বসু, এম, বি।

ম্যালেরিয়া রোগের চিকিৎসার বিষয় জানিতে হইলে এই রোগের বিভিন্ন প্রকার অভিব্যক্তির বিষয় কিছু কিছু জানিতে হয়। সহজ কথায় শুধু এই কয়েকটী কথা মনে করিয়া রাখিলেই চলিবে যে আমাদের দেশে "পালাজ্বর" নামে যে সকল "একদিন অন্তর" বা "দুইদিন অন্তর" জ্বর দেখা যায় তাহাও একপ্রকার ম্যালেরিয়া জ্বর। তাহা ছাড়াও, যে সকল জ্বর খুব "শীত করিয়া কম্প দিয়া" আইসে ও কয়েক ঘণ্টা পরে, সেই দিন বা পরদিন বা তৎপরদিন খুব "ঘাম দিয়া" ছাড়িয়া যায় সে সকল জ্বরও ম্যালেরিয়া। তবে ইহাও যেন মনে থাকে "শীত" বা "কম্প" বা "ঘাম" এই সকল লক্ষণ ব্যতিরেকেও ম্যালেরিয়া জ্বর হইতে পারে। আবার "রোজ জ্বর আসিয়া ছাড়িয়া যায়" এই রকম জ্বর যেমন প্রায়ই ম্যালেরিয়াই হয়—সেই রকম ৭।৮ দিন বা ততোধিক বা তদল্পদিন ব্যাপী "একাজ্বরি জ্বরও আমাদের দেশে অনেক সময় ম্যালেরিয়াই হইয়া থাকে। এই কয়েক রকম ছাড়া আরও কয়েকটী সাংঘাতিক প্রকার ম্যালেরিয়া জ্বর প্রায় হইতে দেখা যায়। সে গুলির সম্বন্ধে ও কিছু কিছু জানিয়া রাখিতে হয়। অনেক সময় শুনিতে পাওয়া যায় যে কোনও কোনও রোগী জ্বরে অজ্ঞান অচৈতন্য হইয়া পড়িয়া থাকিয়া ১ দিন, ২ দিন বা ৩ দিনের মধ্যেই মাঁরা গিয়াছে। এই সকল জ্বরও ম্যালেরিয়া জ্বর। আবার কোনও কোনও রোগী অধিক জ্বর ভোগের পর ২।১ দিন পরে জ্বর ছাড়িবার সময় অনবরত ঘামিতে থাকে এবং সেই ঘামের পরই রোগীর মৃত্যু হয়। ইহাও একপ্রকার ম্যালেরিয়া। আবার কোনও কোনও ক্ষেত্রে রোগী ২।১ দিন জ্বর ভোগের পর জ্বরের উপরেই "পাগলের মতন" হইয়া চীৎকার, লম্ফন, অস্থিরতা প্রভৃতি শারীরিক ও মানসিক বিকৃতির লক্ষণ দেখাইতে থাকে এ সকল জ্বরও অনেক সময়ে ম্যালেরিয়া জ্বর বলিয়া স্থিরীকৃত হয়। আবার কোনও কোনও সময় জ্বরের সঙ্গে সঙ্গেই এমন ভেদ বা বমি বা উভয় উপসর্গই হইতে থাকে যে সাধারণতঃ এ সকল রোগকে কলেরা বা ঐ জাতীয় রোগ বলিয়া মনে হয়। কিন্তু অনেক সময় এই সকল রোগও "সাংঘাতিক ম্যালেরিয়া" রোগ বলিয়া প্রমানিত হয় ও তদনুরূপ চিকিৎসা করিয়া ভাল ফল পাওয়া যায়। এই কয়েক প্রকার ম্যালেরিয়া রোগের অভিব্যক্তির বিষয় মনে করিয়া রাখিলে ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার সম্বন্ধে বিশেষ সাহায্য হইবে।

এলোপ্যাথিক (বা ডাক্তারি) মতে ম্যালেরিয়া রোগের চকিৎসার বিষয় সংক্ষেপে কিছু বলিতে হইবে। ডাক্তারী শাস্ত্রে কুইনাইনই ম্যালেরিয়ার একমাত্র অব্যর্থ মহৌষধ। সিন্‌কোনা বৃক্ষোদ্ভূত কুইনাইন, সিন্‌কোনিন্‌ প্রভৃতি কয়েকটী ঔষধই ম্যালেরিয়া রোগে বিশেস ফলদায়ক। কুইনাইন্‌ সেবনে রক্ত মধ্যস্থিত ম্যালেরিয়া রোগের বীজানু-গুলি অতি সত্বর পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হইয়া থাকে। বৈজ্ঞানিকমতে বিশেষ পরীক্ষার ফলে এই সকল তথ্য বহুদিন পূর্ব্বে আবিষ্কৃত হইয়াছে। ম্যালেরিয়া রোগ হইলে রোগীর রক্তের মধ্যে বহুল পরিমাণে ঐ রোগের বীজানু দেখিতে পাওয়া যায় এবং চিকিৎসকগণ অনুবীক্ষন যন্ত্র সাহায্যে একফোঁটা রক্ত হইতে লক্ষ লক্ষ সংখ্যায় ঐ কীটানু দেখিয়া থাকেন। ম্যালেরিয়া রোগাক্রান্ত রোগীর রক্ত পরীক্ষার পর রক্ত মধ্যে যদি ঐ রোগের বীজানু দেখিতে পাওয়া যায় ও যদি তাহার পর সেই রোগীকে কেবল মাত্র ২।৩ মাত্রায় কুইনাইন সেবন করান যায় এবং ইহার পর পুনরায় তাহার

রক্ত পরীক্ষা করা হয় তবে দেখা যাইবে যে সে রক্ত মধ্যে আর সে ম্যালেরিয়া বীজাণু পাওয়া যায় না। ইহাদ্বারা বিশেষ ভাবে প্রতিপন্ন হইয়া থাকে যে কুইনাইন ঔষধ সেবনের দ্বারা দেহমধ্যস্থিত ম্যালেরিয়া রোগের বীজাণু অতি সহজে মারা যাইতে পারে। এই জন্যই বলিতে হয় "ডাক্তারি মতে কুইনাইনই ম্যালেরিয়া রোগের একমাত্র মহৌষধ।"

ম্যালেরিয়া জ্বর হইলে—জ্বরে বিজ্বরে সর্ব্ব সময়ই কুইনাইন ব্যবহার হওয়া উচিত। অনেকের ধারণা আছে যতক্ষন গায়ে জ্বর থাকে ততক্ষন কুইনাইন দেওয়া উচিত নয়। এ ধারনা ঠিক নহে। কুইনাইন জ্বর বিজ্বর সকল অবস্থাতেই দেওয়া যাইতে পারে। তবে যাহাদের জ্বর হইলে বমি করা অভ্যাস তাহাদিগকে জ্বরাবস্থায় কুইনাইন দিলে প্রায়শঃই বমি করে এরূপ ক্ষেত্রে অন্য ঔষধ দ্বারা বমি বন্ধ করিয়া কুইনাইন দেওয়া যাইতে পারে। জ্বর ছাড়িবার জন্য অপেক্ষা করিতে হইলে অনেক ক্ষেত্রে এত বেশী সময় অপেক্ষা করিতে হয় যে রোগীকে মিছামিছি ২।৩ দিন বেশী কষ্টভোগ করিতে হয়। অনেক সময় এমনও হইয়াছে যে রোগী সাংঘাতিক ধরনের ম্যালেরিয়ায় ভুগিতেছে; ডাক্তার জ্বর ছাড়িবার জন্য অপেক্ষা করিতেছেন। রোগীর জ্বরও ছাড়িল না ডাক্তারের কুইনাইনও দেওয়া হইল না রোগী ২।৩ দিনের মধ্যে পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হইল।

অনেক সময় দেখা যায় ২৪ ঘণ্টার মধ্যে প্রায় ২০।২২ ঘণ্টা জ্বর ভোগ হয় মাত্র ২।৪ ঘণ্টা জ্বর থাকে না অথবা ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে মাত্র কয়েক ঘণ্টা ফাঁক পাওয়া যায় এরূপ ক্ষেত্রে মাত্র বিজ্বর অবস্থায় কুইনাইন দিলে পর্য্যাপ্ত কুইনাইন দেওয়ার সময় পাওয়া যায় না।

ম্যালেরিয়ার বীজাণুর জীবন প্রণালী পর্য্যবেক্ষন করিয়া বলিতে হইলে বলা যায় যাহাদের জ্বর ছাড়িয়া আবার কম্পদিয়া জ্বর আসে তাহাদিগকে জ্বর আসিবার ২।৩ ঘণ্টা আগে কুইনাইন খাইতে দেওয়া উচিত তাহা হইলে ঠিক জ্বর আসিবার সময় যখন জীবাণুগুলি ছোট থাকে ও মুক্ত অবস্থায় রক্তের মধ্যে ভাসিতে থাকে তখন রক্তের মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা বেশী কুইনাইন থাকায় তাহারা শীঘ্র শীঘ্র মরিয়া যায়। তাই বলিয়া শুধু ঐ সময় কুইনাইন দিব অন্য সময় দিব না বলিলে চলে না কারণ তাহাতে পর্য্যাপ্ত কুইনাইন দেওয়া যাইবে না। উহা জ্বর বিজ্বর সকল অবস্থাতেই দিতে হইবে।

আগে যখন ম্যালেরিয়া জীবাণুর সহিত মানুষের পরিচয় হয় নাই তখন শীত করিয়া জ্বর আসে এবং ঘাম দিয়া ছাড়িয়া যায় এই দেখিয়াই ম্যালেরিয়া জ্বর নিরূপন করা হইত ডাক্তারেরা সেইজন্য বলিতেন যে জ্বর ছাড়িয়া যায় সেই জ্বরে কুইনাইন দিবে যে জ্বর একবারে ছাড়ে না তাহতে কুইনাইন দিবে না। সাধারণ লোকে সে কথাটা ঠিক ঠিক না বুঝিয়া বুঝিল জ্বর ছাড়িলে কুইনাইন দিবে জ্বর থাকিতে দিও না এরূপ ভুল অনেক সময়েই হইয়া থাকে।

কতটা কুইনাইন দিতে হইবে সে সম্বন্ধেও ভুল ধারণা অনেক ডাক্তারের মধ্যে প্রচলিত আছে অনেকে ২।৩ গ্রেন মাত্রায় ২।৩ দাগ কুইনাইন ঔষধ দিয়া ক্ষান্ত হন অথবা রোগীকে রোজ ১টা ৫গ্রেন বড়ি খাওয়াইয়া তাহাতে জ্বর না সারিলে বলেন কুইনাইনে জ্বর সারিল না। মনুষ্য রক্ত মধ্যস্থিত ম্যালেরিয়া রোগের বীজাণু বিনষ্ট করিতে হইলে উপযুক্ত পরিমানে কুইনাইন সেবন করিতে হয়। এই "উপযুক্ত পরিমাণ কুইনাইন" ব্যবহারে মনুষ্যদেহ একেবারে বিষে জর্জরিত হইয়া নষ্ট হইয়া যায় বলিয়া অনেকে ভয়ে শিহরিয়া উঠেন। তাহাদিগকে শুধু আমরা এই টুকু কথা বলি যে শরীরতত্ত্ববিদ্ চিকিৎসকগণ কখনই এই বিষ খাওয়াইয়া লোক ক্ষয় করিবার জন্য এতদিন কষ্ট করিয়া লেখা পড়া শেখেন নাই!

ঔষধের মাত্রা—পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিকে ২৪ ঘণ্টায় মধ্যে অন্ততঃ ২০ গ্রেন কুইনাইন সেবন করাইতে হইবে। প্রতি মাত্রায় ৬।৭ গ্রেণ করিয়া দিনে ৩ বার ঔষধ

খাওয়াইলে চলে। বিভিন্ন বয়সানুযায়ী নিম্নলিখিত প্রকার মাত্রায় ইহা ব্যবহার করা যাইতে পারে।

বয়ঃপ্রাপ্ত ১৪ বৎসর বা তদুপরি প্রতিবারে ৬ গ্রেন মাত্রা।

৮	” হইতে ১৩ বৎসর	”	৩ গ্রেণ	”
৪	” ” ৭ বৎসর	”	১½ গ্রেণ	”
১	” ” ৩ বৎসর	”	১ গ্রেণ	”

উপরিলিখিত মাত্রানুসারে দিনে ৩ বার করিয়া ঔষধ দিতে হইবে। অন্ততঃপক্ষে ৫।৬ দিন এইরূপ ভাবে চিকিৎসা করিতে হইবে।

কুইনাইন খাওয়াইবার বিভিন্ন ব্যবস্থা।

কুইনাইনের বড়ি খাওয়াইয়া অধিকাংশ স্থলে আশানুরূপ ফল পাওয়া যায় না। অনেক সময়ই বাজারের ঐ বড়ি ঔষধগুলি পেটের ভিতর গলিয়া যায় না পরন্তু ঐভাবেই মলের সহিত বাহির হইয়া যায়। সেইজন্য আমরা কাহাকেও বড়ি ঔষধ খাইতে বলি না। কুইনাইন শিশিতে করিয়া গুলিয়া (মিক্শ্চার করিয়া) খাইলে অতি সত্বর কাজ হয়। যে কোনও ডাইলিউট্ এসিড্ (Dilute mineral acid) এ কুইনাইন সহজে গলিয়া যায়।

For an adult Quinine Hydrochler Gr. VI.
Acid Hydrochlen dil. m XII Aqua adzi.
To each dose.

ঐ মাত্রায় ও ঐরূপ ভাবে কুইনাইন সেবন করিলে খুব ভাল ফল পাওয়া যায়। কুইনাইন সল্ফ্ (Quinine Sulph) ও ঐ প্রকারে ব্যবহার হইতে পারে। প্রত্যেক গ্রেন্ কুইনাইনে ২ ফোঁটা মাত্রায় এসিড্ দিলেই চলে।

যদি টাট্কা বড়ি তৈয়ার করিয়া দেওয়া যায় তবে সে বড়ি ঔষধে বাজারের বড়ি অপেক্ষা বেশী ফল দিয়া থাকে। বরোস্ ওয়েল্কম্ কোম্পানির ইঞ্জেক্সনের জন্য যে কুইনাইন বাই-হাইড্রোক্লোর্ বড়ি বিক্রয় হয় সেগুলি মুখ দিয়া খাওয়াইলে প্রায় মিক্শ্চারের সমান ফলই হইয়া থাকে। Quinine Bihydrochlor Tablet. Hypodermic. (B+W.)

আনুসঙ্গিক চিকিৎসা।

কুইনাইন সেবন করাইবার পূর্ব্বে দাস্ত পরিষ্কার করাইয়া লওয়া বিশেষ প্রয়োজন। দাস্ত পরিষ্কার না থাকিলে কুইনাইন ঔষধ খাইলেও তাহা রক্ত মধ্যে প্রবেশ (Absorb) করে না। সেইজন্য প্রথমেই একটি জোলাপ দিতে হয়। ৪ ড্রাম ম্যাগ্ সল্ফ্ Mag Sulph এক আউন্স জলে গুলিয়া পূর্ণ বয়স্ক রোগীকে প্রাতে একমাত্রায় উহা খাওয়ান যাইতে পারে। ছোট ছোট ছেলেদের ক্যালোমেল্ (Calomel) পুরিয়া রাত্রে শুইবার পূর্ব্বে দিলেই চলে। ক্যালোমেল্ (Calomel) এক গ্রেন সোডি বাইকার্ব্ (Sodii bicarb) ২ গ্রেন, সুগার অভ্ মিল্ক (Sac. Lact.) ৩ গ্রেন একত্রে মিশাইয়া একমাত্রায় ২।১ বৎসর বয়স্ক ছেলেদের সেবন করান উচিত। বয়সানুসারে ঐ পুরিয়ার মাত্রা বাড়াইতে হইবে। ক্যালোমেল্ পুরিয়া খাওয়াইবার পরদিন সকালে ম্যাগ্ সলফ্ মিক্শ্চারও দেওয়া যাইতে পারে। জ্বর ভোগের মধ্যেও দাস্ত পরিষ্কারের জন্য এইরূপ ভাবে চিকিৎসা করিতে হইবে।

কুইনাইন সেবনের সঙ্গে সঙ্গেই জ্বর কমাইবার আর একটী ঔষধ দেওয়া ভাল। যাহাতে প্রস্রাব ও ঘাম বেশী করিয়া হয় এইরূপ একটী মিক্শ্চার দিতে হইবে তাহাতেও জ্বর কমাইবার কিয়ৎ পরিমানে সাহায্য করিবে। পটাস্ সাইট্রেট্, (Potan citras) ২০ গ্রেন্ পটাস্ এসিটাস্ (Pot. acetas) ১০ গ্রেন্ সোডা বাইকার্ব্ (Sodii bicarb) ১৫ গ্রেন্, জল, (Aqua) এক আউন্স এই মাত্রায় ঔষধ তৈয়ার করিয়া দিনে ৩ বার করিয়া জ্বরে বিজ্বরে সেবন করাইতে হইবে। এই ঔষধে ভাল প্রস্রাব হওয়া ছাড়াও আর একটী কাজ হইবে। দেহের রক্তের এল্ক্যালিনিটী (Alkalinity) অর্থাৎ ক্ষারত্বগুণ ঐ ঔষধ ব্যবহারে কিছু বাড়িবে; ও এই ক্ষারত্বগুণ বাড়িলে কুইনাইনের ক্রিয়া ভাল হইবার সম্ভাবনা বলিয়া আমাদের বিশ্বাস।

খাওয়াইবার সময়।

কুইনাইন ঔষধ খালি পেটে না খাওয়াই ভাল। কিছু খাওয়ার পর থাইলে কুইনাইনের শীঘ্র কাজ হয়। দুধ, সাগু বা অন্য যে কোনও পথ্য বা অন্নাহারের পরই কুইনাইন্ খাইতে উচিত।

আর একটী কথা পূর্ব্বে বলিয়াছি পুনরায় বলিতেছি। জ্বরে বিজ্বরে সকল সময়েই কুইনাইন খাওয়ান যাইতে পারে এবং খাওয়ানই উচিত। কুইনাইন যখন ম্যালেরিয়া জ্বরের একমাত্র ঔষধ, তখন ম্যালেরিয়া জ্বর হইলে কুইনাইনের পরিবর্ত্তে অন্য কোনও ঔষধ খাওয়ানই অজ্ঞতার পরিচায়ক। ১০১, ১০২, ১০৩, ১০৪, ১০৫ জ্বরেও অনায়াসে কুইনাইন চলিবে। অনেকে ১০১ ডিগ্রীর নীচে জ্বর না যাইলে কুইনাইন ব্যবহার করেন না আবার কেহ কেহ জ্বর একেবারে না ছাড়িলে কুইনাইন দেন না! এ ধারণার একেবারেই কোনও বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নাই। যদি কুইনাইন মিক্শ্চার এর সঙ্গে সঙ্গে উপরিলিখিত প্রকার পটাস্ সাইট্রেট্ (Pot. cit. mixture) মিক্শ্চার ব্যবহার করা হয় তবে অধিক জ্বর জনিত কষ্টের লাঘব হইয়া থাকে। অনেক সময়েই দেখা যায়—জ্বরের উপর কুইনাইন সেবন না করাইয়াই রোগী খারাপ হইয়া যায়—কেহ কেহ অধিক জ্বরের (High temp) জন্য মারা যায় আবার কেহ কেহ জ্বরে ভুগিয়া রক্ত শূন্য ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। সেইজন্য বলিতেছি ম্যালেরিয়া রোগে জ্বরে বিজ্বরে সকল সময়েই কুইনাইন ব্যবহার করা উচিত।

কুইনাইন জাতীয় অন্যান্য ঔষধের ব্যবহার।

কুইনাইন ম্যালেরিয়া রোগের ঔষধ; কিন্তু ঐ ম্যালেরিয়া রোগের বিভিন্ন প্রকার অভিব্যক্ত অনুসারে Benign tertian, Malignant tentin, Quartan.) সিন্কোনা বৃক্ষজাত কুইনাইন স্থানীয় ২।১টী ঔষধও ব্যবহৃত হইয়া থাকে এবং ফলদায়কও হয়। ম্যালেরিয়া রোগের কয়েক প্রকার বীজাণুর মধ্যে Benign tertian (এক দিন অন্তর জ্বর প্রভৃতি বিনাইন্ টার্সিয়ান্ বীজাণু অপেক্ষাকৃত অল্প ক্ষতিকারী কারণ Malignant tertian, সাংঘাতিক প্রকার ম্যালেরিয়া,ম্যালিগ্‌নাণ্ট টার্সিয়ান্ বীজাণু বাস্তবিকই ভীষণ; এই বীজাণু দ্বারা আক্রান্ত হইলে ২।১ দিনের জ্বরেই অধিকাংশ স্থলে রোগী মারা যাইয়া থাকে) Benign tertian বীজাণু উপসর্গানুযায়ী অল্প ক্ষতিকর বটে কিন্তু ঐ বীজাণু কুইনাইনের দ্বারা ধ্বংস করা শক্ত; অথচ সিন্কোনিন্ হাইড্রোক্লোর (Cinchonine Hydroclor) নামক কুইনাইন জাতীয়, সিনকোনা বৃক্ষজাত ঔষধে ঐ বীজাণুগুলি সহজেই মরিয়া যায়। সেইজন্য এই সকল ক্ষেত্রে Cinchonine Hydrochlor ব্যবহার করিতে হয়। কিন্তু Malignant tertian বীজাণু কুইনাইনের দ্বারাই বিনষ্ট হইয়া থাকে। এই সকল কারণে আমরা অনেক সময়ে (Quinine Hydrochlor Gr. V. Cinchonine Hydrochlor Gr. II, Acid Hydrochler dil m XV Aqua a odz) কুইনাইন ও সিন্কোনিন্ একত্রে ব্যবহার করিয়া থাকি।

কুইনাইন ব্যবহারের বিভিন্ন ব্যবস্থা। কুইনাইন ইঞ্জেক্‌সন্।

অধিকাংশ স্থলেই কুইনাইন মুখ দিয়া খাওয়াই ভাল ফল পাওয়া যায়। কোনও কোনও স্থলে দেখা যায় বটে মুখ দিয়া কুইনাইন খাওয়াইয়া জ্বর বন্ধ হইতেছে না অথচ ১টী কুইনাইন ইঞ্জেক্‌সন্ করিবার পর হইতেই জ্বর কমিয়া যায়। সকল স্থানে—মুখ দিয়া ঔষধ খাওয়াইবার পরও ঔষধ ভাল করিয়া রক্তের সহিত মিশে না (Absorbed হয় না); সেইজন্য ঔষধের ক্রিয়াও ভাল হয় না; ইঞ্জেক্‌সন দেওয়াতে ঔষধ শীঘ্র রক্তের সহিত মিশিয়া যায়—সেইজন্য সুফল হইয়া থাকে। পেটের গোলমাল (Diarrhœa &.) থাকিলেই এরূপ হইবার সম্ভাবনা। সুতরাং এক্ষেত্রে কুইনাইন ইঞ্জেক্‌সন্ দেওয়া উচিত। কুইনাইন ইঞ্জেক্‌সন্‌ই যে সব সময়ে মুখ দিয়া ঐ ঔষধ খাওয়ান অপেক্ষা বেশী

উপকারী তাহা নহে। অনেক স্থলে এরূপ দেখা যায় যে ইঞ্জেকসন্ দিয়া কাজ হইতেছে না অথচ ঔষধ খাওয়াইবার পর হইতেই জ্বর কমিয়া যায়। এ সকল ক্ষেত্রে বুঝিতে হইবে ইঞ্জেকসন্ এর স্থান হইতে কুইনাইন রক্তের সহিত মিশিতে দেরী হইতেছে। এমন অনেক রোগী দেখা গিয়াছে যাহারা কুইনাইন ইঞ্জেকসন্ করিয়া ঐ ইঞ্জেকসনের স্থানে একটী "শক্ত ডেলা" লইয়া অনেক দিন ঘুরিয়া বেড়াইতেছে, এ সকল স্থলে কুইনাইন ঔষধটী ঐ মাংসের মধ্যে আটকাইয়া থাকে রক্তের সহিত মিশে না। সেইজন্য আমরা অনেক স্থলে দুই রকম ভাবেই ঔষধ সেবন করাইয়া থাকি। যে সকল ক্ষেত্রে রোগী অজ্ঞান অচৈতন্য হইয়া পড়িয়া থাকে, মুখ দিয়া তাহাকে ঔষধ খাওয়ান কষ্টকর সে সকল স্থানে ইঞ্জেকসন্ করিতেই হইবে। ইহা ছাড়াও আরও যে বিভিন্ন প্রকার "সাংঘাতিক ম্যালেরিয়ার" বিষয় পূর্ব্বে উল্লেখ করা হইয়াছে সে সকল স্থানেও কুইনাইন ইঞ্জেকসন্ দিতে হইবে। অধিক জ্বরের তাপে (High temprature) যখন রোগী ভুগিতে থাকে তখনও ইঞ্জেকসন্ করা ভাল। অনেক দিনের পুরাতন ম্যালেরিয়া রোগীকে ২।১টী ইঞ্জেকসন্ দিলে শীঘ্র জ্বর বন্ধ হইতে পারে। তবে ইহাও যেন মনে থাকে যে সকল স্থলে মুখ দিয়া ঔষধ খাওয়ান যায় সে সকল স্থানে দুই রকম উপায়েই ঔষধ দিতে হইবে।

ইঞ্জেকসন্ করিবার নিয়ম।

কুইনাইন ইঞ্জেকসন্ দুই রকম উপায়ে করা যাইতে পারে। Intramuscular ও Intravenous অর্থাৎ মাংসের মধ্যে ও শিরার মধ্যে এই দুই প্রকারেই কুইনাইন ইঞ্জেকসন্ করা যাইতে পারে। হাতে Deltoid muscle (পেক্‌ড়ো) ও পাছায় Glutcal muscle (দাপনা) এই দুই জায়গায় Intramsclular ইঞ্জেকসন্ করা যাইতে পারে। খুব বেশী নিয়ে (Deep) ইঞ্জেকসন্ করাই উচিত। ১০ গ্রেন কুইনাইন বাইহাইড্রোক্লোর (Quinine Bihydrochlor (B+W) &c.) ১ ড্রাম বা ৪ সি সি (4 c c) ডিষ্টিল্ড ওয়াটারে (Distilled water) এ গুলিয়া অনেকক্ষন সিদ্ধ করিয়া (well boiled) সেই ঔষধটী ইঞ্জেকসন্ করিতে হইবে। কেহ কেহ ১০ গ্রেন কুইনাইন ৩০ ফোঁটা জলেও গুলিয়া লেন। ইঞ্জেকসনের সিরিঞ্জ (Syringe of Injection) বা পিচকারি এল্‌কোহলে (Alcohol) এ ধুইয়া তারপর Boiling water এ (ফুটন্ত গরম জলে) বেশ করিয়া ধুইয়া লইতে হইবে। Alcohol or boiling water এর পরিবর্ত্তে Cylline lotion in 100 (সাইলিন্ লোষণ) এ পিচকারী ধোওয়া যাইতে পারে। ডাক্তারের হাতও বেশ পরিষ্কার করিয়া লইতে হয়; রোগীর গাত্রের যে স্থলে ইঞ্জেকসন্ হইবে সে স্থানটীও Alcohol or cyllin lotion এ তুলা দিয়া বেশ করিয়া মুছিতে হইবে। তারপর শান্তভাবে ইঞ্জেকসন্ করিতে হয়। Quinine solution boiled না করিয়া যদি সুবিধা হয় Autoclave করিয়া লইলেই সর্ব্বাপেক্ষা ভাল হয়। অপরিষ্কার ভাবে ইঞ্জেকসন্ করার জন্য অনেক স্থলে ইঞ্জেকসনের পরে সেখানে ফোড়া হয়। সেজন্য সাবধানে ইঞ্জেকসন্ করা উচিত। Intramuscular ইঞ্জেকসন্ ছাড়াও Intravenous Injection ও কয়েকটী ক্ষেত্রে করা যাইতে পারে। "অতিশয় সাংঘাতিক প্রকার ম্যালেরিয়া জ্বরে" (Very malignant cases) Intravenous Injection করা হয়। Quinine Bihydroclolar gr. II in 10 C· C. Normal saline ভাল করিয়া boiled or antoclaved করিয়া খুব আস্তে আস্তে ইঞ্জেকসন্ করিতে হয়।

সাধারণতঃ হাতের কনুইয়ের নিকট (bend of elbow) যে কোনও শিরার মধ্যে ইঞ্জেকসন হইতে পারে। Quinine এর Intravenous Injection সকলকে দিতে বলি না। কারণ ইহাতে বিপদের সম্ভাবনা। পারদর্শী চিকিৎসকগণেরই ইহা ব্যবহার করা উচিত। এ বিষয় অনেক বলিবার ও জানিবার আছে।

ছোট ছোট ছেলেদের ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা।—কুইনাইন খাইতে তিক্ত বলিয়া ছোট ছেলেদের উহা খাওয়ান শক্ত। এ সকল স্থলে, aristochin or euquinine ব্যবহার করা উচিত। কুইনাইনের দ্বিগুণ মাত্রায় ইহা দিতে হয়। একটু Sac. lact. মিশাইয়া দিলে আরও ভাল হয়।

পুরাতন ম্যালেরিয়া রোগীকে ভাল করিয়া চিকিৎসা করাইতে হইলে অনেক দিন যাবৎ কোনও Tonic ঔষধ খাওয়াইতে হয়। নূতন ম্যালেরিয়া রোগীরও জ্বর মুক্ত হইবার পর কিছুদিন ধরিয়া ঔষধ ব্যবহার করা উচিত। Quinine, arsenic, Iron প্রভৃতি কয়েকটী ঔষধ একত্রে ব্যবহার করিলে ম্যালেরিয়া রোগে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। নিম্নে দুইটী Prescription দেওয়া হইল একটী শিশির ঔষধ (mixture) আর একটী বড়ির ঔষধ (pill) দুইটাই বেশ উপকারী।

Mixture শিশির ঔষধ (Tonic mix.) for an adult.

R.

Quinine Hydrochlor	Gr. V.
Acid Hydrochlor dil	m. VIII
Tinct. ferri perchlor	m. V
Liq. arsenic Hydrochlor	m. II
Liq. Strychnine Hydro.	m. II
Aqua menth pip.	a idoz.

Mft mist. I send 6 such. one dose to be taken twice daily after meals.

আহারের পর দিনে দুইবার করিয়া এই mixtureটী ২০।২২ দিন যাবৎ খাইতে হইবে। মধ্যে মধ্যে দাস্ত পরিষ্কারের জন্য Mag sulph mixture (পূর্ব্বের ন্যায়) ব্যবহার করিতে হয় সপ্তাহে ২।৩ দিন উহা খাইতে হইবে।

Pill বড়ি ঔষধ।

For an adult.

R.

Ferri arsenas	Gr. $\frac{1}{16}$
Quinine Hydrochlor	Gr. V.
Ext. Nuxvom sic	Gr. $\frac{1}{8}$
—Belladonua sic	Gr. $\frac{1}{8}$
Pill Rhei Co.	Gr. V

Mft. pill 1. Send 16 such. one to be taken twice daily after meals.

আহারের পর দিনে ২বার করিয়া এই বড়ি ঔষধও ২০।২২ দিন ব্যবহার করিতে হইবে।

ম্যালেরিয়া জ্বরে ভুগিয়া ভুগিয়া দেহের রক্ত কমিয়া যায়—সেই জন্য Iron এবং arsenic ব্যবহার করা উচিত। তাহা ছাড়াও পুরাতন ম্যালেরিয়া জ্বরে arsenic এর উপকারিতা আছে। অনেক সময় arsenic মুখ দিয়া না খাওয়াই Intramuscular Injectionও করা হইয়া থাকে। এই জন্য Soamin ২।৩ গ্রেণ মাত্রায় সপ্তাহে ২ বার করিয়া Injeetion করা যাইতে পারে। Soamin Injectionএ বৃহদাকার প্লীহাও কমিতে আরম্ভ করে।

পুরাতন ম্যালেরিয়া রোগীর প্রায়ই মধ্যে মধ্যে জ্বর হইয়া থাকে। অনেক রোগীর দেহে ম্যালেরিয়া রোগের বীজাণু একেবারে বিনাশ করা যায় না। যে সময় জ্বর হয়.সে সময় ঔষধ ব্যবহার করিলে শীঘ্রই অধিকাংশ বীজাণু মরিয়া যায়। অনেক সময় ঔষধ না খাওয়ান হইলেও বীজাণু আপনাআপনি মরিয়া যায়। দুই একটী বাঁচিয়া থাকে, আর ঐ ২।১টী বীজাণু হইতে কয়েকদিনের মধ্যে শত শত বীজাণুর জন্ম হয় ও সেই সময়ই পুরাতন রোগীর জ্বর প্রকাশ পাইয়া থাকে। ঔষধ সেবন করা সত্ত্বেও ঐরূপ ভাব দেখা যায় রোগী ও রোগীর বাড়ীর লোক বিরক্ত হইয়া উঠেন। এইরূপে ২।৩ বৎসর পর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া রোগ কাহারও কাহারও দেহে থাকিয়া যায়। এই সকল ক্ষেত্রে

জ্বর হইবার সময় সময় ৪।৫ দিন ধরিয়া (সাধারণতঃ একাদশী, অমাবস্যা, পূর্ণিমার সময়) ঐ Tonic ঔষধ ব্যবহার করা উচিত।

এলোপ্যাথিকমতে ম্যালেরিয়া রোগের চিকিৎসার বিষয় কিছু বলা হইল। কবিরাজি বা অন্য কোনও মতে চিকিৎসা সম্বন্ধে আমরা কিছু জানি না, সুতরাং কোন্‌টী ভাল কোন্‌টী মন্দ সে বিষয় মতামত আমরা দিতে পারি না।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে ম্যালেরিয়া রোগ যেরূপ ভাবে বাঙ্গলা দেশের গ্রামে গ্রামে বিস্তৃত হইয়া পড়িয়াছে ও পড়িতেছে সেজন্য প্রত্যেক গ্রামের অধিবাসিগণ যদি ঐ রোগ prevention **নিবারণের** পন্থাগুলি অবলম্বন না করেন তবে বাঙ্গলায় আর ১৫ বৎসরে শ্মশানে পরিণত হইবে। এ সম্বন্ধে বারান্তরে অনেক আলোচনা হইয়া গিয়াছে। কিছু জানিতে হইলে ১।২এ নং প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীটএ অনুসন্ধান করুন।

গর্ভাবস্থায় 'কুইনাইন'।

লেখক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ভট্টাচার্য্য এম, বি,
(কারমাইকেল মেডিকেল কলেজ)

গর্ভাবস্থায় 'কুইনাইন' খাওয়া চলে কি না, এইটী আমাদের আলোচ্য বিষয়। আজও আমাদের মায়েরা পোয়াতী অবস্থায় যে কোনও ঔষধ খাইতে ভয় পান। ঔষধ খাইলেই ক্ষতি হইবে এইরূপ ভুল বিশ্বাস আজও অনেকের মনে দৃঢ় হইয়া আছে। তাহার উপর কুইনাইন বিষ, খাইলেই গর্ভস্রাব হইবে, এইরূপ কত কুসংস্কার গিন্নিদের ভিতর, এমন কি সংক্রামকভাবে কর্ত্তাদের মধ্যেও প্রচলিত হইয়া আছে। এই কুসংস্কার দূর করা সহজ সাধ্য নয়। একটু একটু করিয়া ধীরে ধীরে কুইনাইনের সৎ-ব্যবহারে কখনও কুফল ফলে না। ঠিক মত ব্যবহার করিতে না পারিলে ঔষধের দোষ দিয়া ফল কি? একটু মন দিয়া সমস্ত বিষয়টা বুঝিবার চেষ্টা করিলে দেখা যায় যে ডাক্তারদের দোষেই অনেক সময় "কুইনাইন অপকারী" এই কথা সাধারণ লোকের মধ্যে প্রচার হয় অতি দুঃখের বিষয় যে অনেকে কুইনাইনকে (Ecbolic) প্রসব বেদনা আনয়নকারী বলিয়া পোয়াতীর নিকট হইতে উহাকে বহুদূরে রাখিতে ব্যস্ত হন। আচ্ছা বলুন ত, যদি পোয়াতী ম্যালেরিয়া জ্বরে ভুগিয়া ভুগিয়া মরিতে বসেন তাহা হইলেও কি কুইনাইন ব্যবহার করিবেন না? এটা ত সকলেই জানেন ম্যালেরিয়ার "কুইনাইন" একমাত্র ঔষধ; আর ঐ ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার অভাবে আমাদের দেশ মরিয়া উজাড় হইতেছে! কুইনাইন না খাওয়াইয়া পোয়াতীকে ম্যালেরিয়ার জ্বরে মরিতে দেওয়াই কি উচিত? পোয়াতী মরিলে কেমন করিয়া সন্তান পাইবে? আবার এটা ঠিক, যে ম্যালেরিয়া জ্বরে গর্ভস্রাব হইবার অধিক সম্ভাবনা। বেশী জ্বর বাড়িলেই পেট খসিয়া যায়। ম্যালেরিয়ার বিষ শুধু মাতার নয় এমন কি গর্ভস্থ সন্তানেরও বিশেষ হানী করে—সন্তান মরিয়া গিয়া গর্ভপাত হইতে প্রায়ই দেখা যায়। এমন অবস্থায় কুইনাইন দিয়া যদি জ্বর সারে এবং মাতা ও গর্ভস্থ সন্তান দুই বাঁচিয়া যায় তাহা হইলেও কি আমাদের চেতনা হইবে না। ম্যালেরিয়া নাশ করিবার জন্য উপযুক্ত পরিমাণে কুইনাইন দিলে কখনও গর্ভস্রাব হয় না। ইহাতেও যদি বিশ্বাস না হয়, কুইনাইন খাইলেই গর্ভস্রাব

হইবে বলিয়া যদি মনে ভয় হয়, তাহা হইলেও ম্যালেরিয়া জ্বরে মাতা ও সন্তান উভয়কে না মরিতে দিয়া কেবলমাত্র এক সন্তানের জীবনে সন্দিহান হইয়াও গর্ভবতীকে কুইনাইন দেওয়া কি আপনাদের বিবেচনায় যুক্তিসঙ্গত নয়? একটা মিথ্যা ভয়ের বশবর্ত্তী হইয়া,ম্যালেরিয়াগ্রস্ত পোয়াতীকে কুইনাইন না খাওয়াইয়া যদি তাহার জীবন সংশয় ঘটে,তাহা হইলে আপনি মহাপাপ সঞ্চয় করিবেন। বাস্তবিকই, কুইনাইন না খাইতে দিয়া পোয়াতী ও গর্ভস্থ সন্তানের প্রাণ হানীর জন্য আপনিই সম্পূর্ণ দায়ী হইবেন। এ দুঃখ মরিলেও যাইবার নয়—তদপেক্ষা যদি ডাক্তার নিজের দায়িত্বে কুইনাইন খাইতে দেন, তাহা হইলেও কি পোয়াতীকে ইহা দিতে আপনি সঙ্কোচ করিবেন? আশা করি আমাদের দেশে এ ভুল শীঘ্রই ভাঙ্গিয়া যাইবে।

এখন দেখা যাউক সত্য সত্যই গর্ভের উপর কুইনাইন কি কার্য্য করিতে সক্ষম। ইহা নির্ণয় করিতে দুইটা বিষয়ে লক্ষ রাখা দরকার। প্রথম কুইনাইনের মাত্রা এবং দ্বিতীয় গর্ভের অবস্থা। কুইনাইনের মাত্রা সম্বন্ধে এই কথা বলা যায় যে নিয়মিত মাত্রায় ইহা গর্ভের কোনও ক্ষতি করে না। দুই পাঁচ গ্রেণ মাত্রায় ২৪ ঘণ্টায় তিনবার করিয়া খাইলে কোনও ক্ষতি হয় না। তবে যদি খুব বেশী মাত্রায় দেওয়া যায় তাহা হইলে গর্ভস্রাব হইবার সম্ভাবনা। সব দ্রব্যেরই খুব বেশী ভাল নয়। খাওয়া দাওয়ার অত্যাচার, কি বেশী লাফালাফি করিলেও গর্ভস্রাব হয়। খুব বেশী মাত্রায় যে কোনও ঔষধ অপকারী। বেশী মাত্রাতেই কুইনাইন বিষ। তখন উহা গর্ভিত জরায়ুকে অল্প বিস্তর সঙ্কুচিত করিতে সমর্থ হয় —এবং গর্ভপাত হইবার উদ্যোগ করে। তবে এটা সত্য যে কুইনাইন বেশী দিলেও প্রায়ই গর্ভস্রাব হয় না। জরায়ুর উপর উহার ক্রিয়া অত্যন্ত অল্প। গর্ভের অবস্থার উপরই কুইনাইনের ক্রিয়া কতকটা নির্ভর করে। গর্ভের প্রথম অবস্থায় বড় একটা কিছু হয় না। তবে যখন গর্ভ প্রায় পূর্ণ হইয়া আইসে অর্থাৎ ৯।১০ মাসের সময় কুইনাইন বেশী মাত্রায় খাইলে প্রসব বেদনা আরম্ভ হইলেও হইতে পারে; নিশ্চয়ই যে হইবে তাহার কিছু ঠিক নাই। আজকাল পূর্ণ গর্ভে কিম্বা দশ মাস গর্ভে প্রসব বেদনা ঠিক সময়ে না আসিলে অনেকে অন্যান্য ঔষধের সহিত বেশী মাত্রায় কুইনাইন দিয়া প্রসব বেদনা আনয়ন করেন। সকল বারেও তাঁহারা উহাতে সফলকাম হন না। প্রসবকালে ঘিনঘিনে বেদনার জন্য যদি প্রসব হইতে দেরী হয়, তাহা হইলে সময় সময় ১০ কি ১৫ গ্রেণ মাত্রায় আধ ঘণ্টা অন্তর কুইনাইন দিলে সুফল পাওয়া যাইতে পারে। উহারও নিশ্চয়তা নাই।

এখন বুঝা গেল যে বাস্তবিকই গর্ভের উপর অল্প মাত্রায় কুইনাইনের কিছু বিশেষ হানিকর ক্রিয়া নাই। বরং ম্যালেরিয়া জ্বরে বিশেষ হানি হইবার সম্ভাবনা। তবে কেন আমরা ম্যালেরিয়া পীড়িতা গর্ভবতীকে কুইনাইন খাওয়াইতে সঙ্কোচ করিব? বরং পরম বন্ধু এই কুইনাইন সেবনে ম্যালেরিয়ার উচ্ছেদ করিয়া মাতা ও সন্তান উভয়কে বাঁচাইতে কখনই পশ্চাৎপদ হইব না। সকলের এই কথা সর্ব্বদাই মনে রাখা উচিত যে ম্যালেরিয়াই গর্ভস্রাবের কারণ; কুইনাইনই তখন মাতার জীবন ও গর্ভরক্ষা করিতে সমর্থ। অতএব ম্যালেরিয়া জ্বরে গর্ভবতীকে নিয়মিতভাবে কুইনাইন খাওয়াইতে কখনও ভুলিও না। উহাতে কোনও ভয় নাই। সুফল ফলিবেই।

ম্যালেরিয়া জ্বরে দেশীয় চিকিৎসা।

[লেখক :—ভিষগ্‌রত্ন কবিরাজ শ্রীইন্দু ভূষণ সেন কবিশেখর আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রী এল্, এ, এম্, এস্; এচ, এম, বি
"দেশীয় ভৈষজ্যতত্ত্বের" লেখক ও ভূতপূর্ব্ব "বঙ্গ-রত্ন" পত্রের সম্পাদক]

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

বিষমজ্বরে বা ম্যালেরিয়ায় নিম্নলিখিত ঔষধগুলি হিতকর।

(১) জ্বরকেশরী
(২) বিদ্যাধর রস
(৩) জ্বরারি অভ্র
(৪) বৃহদজ্বর চূড়ামণি
(৫) চিন্তামনি রস

} রোগের অবস্থা বুঝিয়া বিশেষ অনুপানের সহিত প্রয়োগ করিবে।

(৬) চন্দনাদি লৌহ—পিত্তাধিক্য থাকিলে অর্থাৎ যে জীর্ণজ্বরে চক্ষুজ্বালা ও হাত পা জ্বালা প্রভৃতি উপদ্রব থাকে। অনুপান—গুলঞ্চের রস, ক্ষেৎপাপড়ার রস ইত্যাদি।

(৭) জ্বরাশনি রস—শ্বাস, কাশ ও প্লীহাদির উপদ্রব থাকিলে। অনুপান—আদার রস, পানের রস। কুইনাইন আট্‌কান জ্বরে—'চতুর্দ্দশাঙ্গ পাচন' সহ।

(৮) জ্বরারি রস—কফপিত্ত নাশক ও সর্ব্বপ্রকার বেদনা নিবারক। অনুপান আদার রস ও মধু।

(৯) জ্বরান্তক রস—অনুপান শিউলী পাতার রস মধু সহ।

(১০) পর্ণ খণ্ডেশ্বর রস, পানের রস।

(১১) বিশ্বেশ্বর রস।

(১২) ত্র্যাহিকরি রস (১দিন অন্তর জ্বরে) অনুপান আতইচের কাথ সহ।

(১৩) চাতুর্থকারি রস—(২দিন অন্তর জ্বরে)

(১৪) জ্বরকুঞ্জর পারীন্দ্র রস।

(১৫) শ্রীজয়মঙ্গল রস।

(১৬) বিষম জ্বরান্তর লৌহ।

(১৭) পুটপাক বিষম জ্বরান্তক।

(১৮) সর্ব্বজ্বরহর লৌহ।

(১৯) বৃহৎ সর্ব্বজ্বরহর লৌহ।

এই ঔষধগুলি শিউলী পাতার রস, গুলঞ্চের রস, সেকা পটলের রস ইহাদের যে কোন একটী রস হস অথবা "দুষড়া" যাহা পূর্ব্বে বলা হইয়াছে সেই সঙ্গে সেব্য।

(২০) মকরধ্বজ—অনুপান বিশেষ ইহা সর্ব্বরোগ নাশক। কোন ঔষধে যখন কোন ফল পাওয়া না যায় তখন এই মহৌষধ সেবনে বিশেষ উপকার হয় দেখিতে পাওয়া যায়।

ম্যালেরিয়ার পথ্য—

দিবসে পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, মসুরের বা ছোলার ডাউল, মানকচু, মূলা, ঠোটে কলা, সজিনা প্রভৃতি তরকারী। আমি পূর্ব্বে যে সেফালিকা পত্রের বড়া ও সুক্তার কথা বলিয়াছি তাহাও উত্তম তরকারী। কই, মাগুর, সিঙ্গী, মউরোলা প্রভৃতি ক্ষুদ্র মৎসের ঝোল, অল্প বল্ক। দুগ্ধ প্রভৃতি; রোগী দুর্ব্বল হইলে কপোত, কুক্কুট ও ছাগ মাংসের যুষ ব্যবস্থেয়। অম্নের মধ্যে পাতি বা কাগজি লেবু। উষ্ণ জল শীতল করিয়া পান করিবে।

রাত্রিকালে—ক্ষুধা ও অবস্থানুসারে রুটী বা পাঁউরুটী বালি ও এরারুট সেবনীয়। ইহাতে উপবাস দেওয়া উচিত নহে। মাংসও দুগ্ধ একত্রে আহার করা চলিবে না।

জ্বরাধিক্য থাকিলে—অন্ন আহার না করিয়া দিবসে সাগু বা রুটী, রাত্রিতে বালি বা সাগু সেব্য।

জলখাবার—মিছরি, বাতাসা, দাড়িম, কেশুর, পানিফল ইক্ষু, কিস্‌মিস্‌ প্রভৃতি।

অমাবস্যা পূর্ণিমার নিকট যাঁহাদের জ্বর হয় তাঁহারা একাদশীতে অন্নাহার না করিয়া রুটী খুব অল্প পরিমাণে খাইবেন।

গুড় ও ঘৃত পক্ক দ্রব্য ভোজন, দিবা নিদ্রা, অধিক পরিশ্রম, স্নান, মৈথুন, শীত সেবা প্রভৃতি নিষিদ্ধ।

যে সব ম্যালেরিয়া রোগীর স্নান না করিলে নিতান্ত কষ্ট হয়, তাঁহারা উষ্ণ জল শীতল করিয়া সেই জলে মধ্যে মধ্যে স্নান করিতে পারেন।

ম্যালেরিয়া নিবারণের উপায়—

গত শ্রাবন মাসের অর্চ্চনা পত্রিকায় উক্ত নাম দিয়া আমি একটা প্রবন্ধ লিখিয়াছিলাম। উহা হইতে কিয়দংশ উদ্ধৃত করিয়া দিলাম।

ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে রক্ষা পাইতে হইলে প্রথমতঃ জল নিকাশের সুবন্দোবস্ত করিতে হইবে। আগে আমাদের দেশে সময়ে বৃষ্টি হইত, সে বৃষ্টির ফলে পল্লীপথের আবর্জ্জনা সমূহ উত্তমরূপে ধৌত হইয়া লোকসঙ্কুল স্থান হইতে বহুদূরে চলিয়া যাইত। তাহার ফলে সময়ের সুবৃষ্টির দরুণ পল্লীগ্রামের জলনিকাশের কার্য্য সম্পাদন হইত। এখন সময়ে সুবৃষ্টি হয় না, সুতরাং ভালরূপে জল নিকাশও হয় না। পল্লীর জল পথ পরিষ্কার করিতে হইবে। জলাশয়গুলি যাহাতে কলুষিত না হয় তাহার বন্দোবস্ত করিতে হইবে। মশক দংশন হইতে অব্যাহত থাকিবার জন্য সন্ধ্যার পর আর নগ্ন গায়ে থাকা চলিবে না। সকলকেই জামা বা কাপড় গায়ে থাকিতে হইবে। মশারি খাটাইয়া রাত্রিতে নিদ্রা যাইতে হইবে। * * * প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় গৃহ মধ্যে ধূপ ধূনা দিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে। ধূপ ধূনার গন্ধ মশকগণ সহ্য করিতে পারে না—ইহা সকলে মনে রাখিবেন। আগে প্রত্যেক হিন্দুর সংসারে তুলসী ও কৃষ্ণচূড়া ফুলের গাছ সযত্নে রক্ষিত হইত। ইহারা রস টানিয়া স্যাঁতসেতে জমী শুষ্ক করে। তাহার ফলে স্বাস্থ্যরক্ষা কার্য্যে অনেক উপকার আসে। সে প্রথা পুনঃ প্রচলন করিতে হইবে। শয়নঘরে খাট, পালঙ্ক, তক্তাপোষ ভিন্ন অন্য কিছু রাখা চলিবে না। বাঙ্গালীকে আবার তৈল মর্দ্দনে অভ্যস্ত হইতে হইবে; উত্তমরূপে তৈল মর্দ্দনকারী ব্যক্তিগণের ম্যালেরিয়ার আক্রমণ কম হইয়া থাকে।

পল্লীগ্রাম ম্যালেরিয়া নিকেতন বলিয়া পল্লী ত্যাগ করিলে চলিবে না, পল্লী রক্ষার জন্য চেষ্টাশীল হইতে হইবে। অর্থে পার, সামর্থে পার, যত্ন লইয়া, চেষ্টা করিয়া, কতক নিজেরা চাঁদা দিয়া, কতক লোকাল বা ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডের দৃষ্টি আকর্ষণ করিয়া যাহাতে গ্রামের বন জঙ্গল বিদূরিত হয়, রাস্তা ঘাটের সংস্কার হয়, সুপেয় জল সংস্থানের ব্যবস্থা হইতে পারে তাহার জন্য প্রাণপাত পরিশ্রম করিতে হইবে। দেশ রক্ষা, সমাজ রক্ষা, বাঙ্গালী জাতির অস্তিত্ব রক্ষা করিতে হইলে এরূপ ব্যবস্থা ভিন্ন আমাদের গত্যন্তর নাই।"

বিশেষ দ্রষ্টব্য—ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে পাঠক পাঠিকাগণের কোন বিষয় জিজ্ঞাস্য থাকিলে অনুগ্রহ করিয়া লেখকের সহিত "হরনাথ আয়ুর্ব্বেদ ভবন" ১১।১ নং বলরাম ঘোষের ষ্ট্রীট, শ্যামবাজার কলিকাতা এই ঠিকানায় পত্র ব্যবহার করিবেন।

রোগীর কর্ত্তব্য।

(লেখক শ্রীরমেশচন্দ্র রায়)

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

টুকুও পিলে থাকে, ততক্ষণ যে কোনও দিন জ্বর আসিতে পারে—হাজার ঔষধ খাইলেও নিবারণ করা দুরূহ। এই জন্য যাহাতে পিলেটা একেবারে যায় তাহা করা উচিত। ২। পিলেকে একেবারে নষ্ট করিতে হইলে একত্রে তিনটি কাজ করিতে হয়—রীতিমত ঔষধ খাওয়া, মালিষ করা ও আবশ্যকমত ইন্‌জেক্‌সন লওয়া চাই; দেশ ছাড়িয়া ভাল জায়গাতে থাকা চাই এবং দীর্ঘকাল ধরিয়া পশ্চিমে (যথা সাঁওতাল পরগণায়) বাস করা চাই। যাহাদের স্বপ্নদোষের ব্যারাম আছে, জ্বরের সময়ে এবং জ্বর বন্ধ হইয়া গেলেও যতদিন শরীর না ভাল করিয়া সারে, ততদিন বেশী বেশী স্বপ্নদোষ হইতে থাকে। তাহাতে রোগী ভয় পায় এবং হতাশ হইয়া পড়ে। হতাশ হইয়া লাভ মোটেই হয় না—ষোল আনাই ক্ষতি হয়; অতএব সুচিকিৎসকের হাতে আত্মসমর্পণ করিয়া বেশ প্রফুল্লমনে তাঁহার আদেশ

পুকুরের জলে মশার ছানা হয় বলিয়া স্বেচ্ছাসেবকগণ পুকুরের জলে কেরোসিন দিতেছে।

পালন করিও—কখনো মন খারাপ করিয়া রোগ বাড়াইও না। হতাশ হইলে রোগ বাড়ে; মনের জোর করিলে রোগ কমে। ৩। ম্যালেরিয়া রোগে প্রধানতঃ রক্ত খারাপ হইয়া পড়ে; অথচ এই রক্তের জোরেই আমরা দাঁড়াইয়া আছি। এই জন্য, ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীর অতি সহজেই ঠাণ্ডা লাগে, পেটের অসুখ বা অপরাপর অসুখ করে এবং যা কিছু পুরাতন ব্যারাম চাপা ছিল তাহাও ফুটিয়া উঠে। ইহাতে ভয় পাইবার বা নিরাশ হইবার কিছু নাই—প্রাণ ভরিয়া বিশ্বাস করিয়া আশায় বুক বাঁধিয়া চিকিৎসা করাইলেই ভাল হইবে। ৪। পুকুরের জল পান করিলে ম্যালেরিয়া হয় বলিয়া সেকেলে ধারণা আছে সেটি ভ্রমাত্মক। পুকুরের জলে মশার ছানা হয়। (পুকুরের চিত্র উপরে দেখুন) সেই মশা ম্যালেরিয়া বিস্তার করে। শাক অম্ল খাইলে, বরফ সরবৎ ইক্ষু ডাব প্রভৃতি ঠাণ্ডা জিনিস খাইলে ম্যালেরিয়া হয় বলিয়া যে কিম্বদন্তী আছে, তাহাও মিথ্যা।

বর্ত্তমানে বাংলার ম্যালেরিয়া।

লেখক ডাঃ—শ্রীনগেন্দ্র নাথ দে এম, বি,।

আজকাল ম্যালেরিয়া যে বাংলার কি সর্ব্বনাশ সাধন করিতেছে তাহা সকলেরই কিছু কিছু জানা আছে। কিন্তু প্রকৃত ব্যাপারটা কতটা ভীষণ তৎসম্বন্ধে নির্ভুল ধারণা কাহারও নাই, থাকা সম্ভবও নয়। মেদিনীপুর হইতে জলপাইগুড়ি ও মালদহ হইতে চট্টগ্রাম পর্য্যন্ত সমস্ত দেশ-খানিতে প্রায় ৮৫ হাজার গ্রাম আছে। কেহ যদি এই গাম গুলি নিজে পরিদর্শন করিবার বাসনা করেন এবং রোজ ২ খানি গ্রাম ঘুরিতে পারেন তাহা হইলে তাহার এই কার্য্য সমাধা করিতি ১১৬ বৎসর লাগিবে অর্থাৎ যিনি পরিদর্শন করিতে বাহির হইবেন, তাঁহার প্রপৌত্র আসিয়া শেষ খবর দিতে পারেন। ততদিনে দেশ হয়ত জনশূন্য হইয়া আসিবে। কারণ মনীষীগণ হিসাব করিয়া দেখাইয়াছেন যে অনুপাতে লোকে মরিতেছে সেই অনুপাতে বরাবর চলিলে ১২০ বৎসরে বাংলা দেশ জনশূন্য হইবে। আর যদি বলেন চিঠি লিখিয়া খবর লইব তাহা হইলে ঘণ্টায় ৬ খান করিয়া রোজ ৭ ঘণ্টা ধরিয়া চিঠি লিখিলেও চিঠি লিখিতেই তাঁহার ৬ বৎসর লাগিবে এবং তাহার উত্তরগুলি পড়িতেও প্রায় ৪ বৎসর লাগিবে ততদিনে দেশের অবস্থা এখন যেরূপ আছে সেরূপ থাকিবে না।

সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগের কাজ দেশের মধ্যে কোথায় কি অসুখ হইতেছে তাহার সংবাদ রাখা এবং তাহার প্রতীকারের চেষ্টা করা। এই জন্য ঐ বিভাগে অনেক লোক আছেন। প্রতিবৎসর দেশে কোন রোগ কত হইতেছে এবং কত লোক ঐ রোগে মরিতেছে তাঁহারা তাহার তালিকা প্রকাশ করেন। তাঁহাদের সমবেত চেষ্টায় এবং পুলিস ও অন্যান্য বিভাগের সাহায্য লইয়াও তাঁহারা আজ পর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া রোগীর সংখ্যা ঠিক করিতে পারেন নাই। তাঁহারা এই রোগের মৃত্যু সংখ্যা একটা ঠিক করিয়াছেন, এবিষয়েও যথেষ্ট গলদ আছে। মফঃস্বল হইতেও যে সমস্ত মৃত্যু তালিকা আসে তাহাতে অধিকাংশ স্থলেই শুধু জ্বরে মৃত্যু বলিয়া উল্লেখ থাকে সে জ্বর ম্যালেরিয়া কি অন্য কোনও প্রকারের জ্বর তাহা বুঝিবার কোনও উপায় থাকে না।

স্বাস্থ্য বিভাগের তালিকায় দেখা যায় গড়ে প্রতিবৎসর চৌদ্দ লক্ষেরও অধিক বাঙ্গালী মৃত্যুমুখে পতিত হয়। এই ১৪ লক্ষের মধ্যে জ্বরে মরে প্রায় ১০ লক্ষ ইহার মধ্যে ম্যালে-রিয়ায় ঠিক কতজন মরে তাহার কোনও হিসাব পাওয়া যায় না। যে সকল স্থানের হিসাব পাওয়া যায় সেখানে

দেখা যায় জ্বরে যত লোকের মৃত্যু হয় তাহার মধ্যে শত করা ৭০ জন মরে ম্যালেরিয়ায় অর্থাৎ প্রতি বৎসর প্রায় ৭ লক্ষ বাঙ্গালী ম্যালেরিয়া রাক্ষসীর উদরে যাইতেছে।

কলেরা, বসন্ত, যক্ষ্মা প্রভৃতিকে আমরা ম্যালেরিয়া অপেক্ষা অধিক ভয় করিয়া থাকি তাহার কারণ এই রোগগুলি যাহাদিগকে ধরে তাহাদের অধিকাংশেরই মৃত্যু হইয়া থাকে ম্যালেরিয়ার তাহা হয় না। এই ভয়ের মধ্যে একটা স্বার্থপরতার ভাব লুকাইয়া আছে। আমাদের নিজের বা কোনও আত্মীয়ের কলেরা হইলে আমরা ভাবি সে মারা পড়িবে তাই এত ভয় করি ম্যালেরিয়া হইলে লোকে এত শীঘ্র মরে না তাই আমরা ইহাকে এত ভয় করি না।

যাঁহাদের চিন্তা শুধু নিজের আত্মীয় স্বজনের মধ্যে আবদ্ধ নয়, যাঁহারা সমস্ত দেশের কথা ভাবেন তাঁহারা কলেরা,বসন্ত,যক্ষা অপেক্ষা ম্যালেরিয়াকে অধিক ভয় করেন, কারণ তাহারা দেখেন কলেরা, বসন্ত, যক্ষ্মা তিন রোগে মিলিয়া যতগুলি লোককে মারে, একা ম্যালেরিয়াই তাহার ৪ গুণ লোকের প্রাণ হরণ করে।

এই ত গেল মৃত্যু সংখ্যা। যাহারা ম্যালেরিয়ায় ভোগে তাহাদের সংখ্যা ইহার প্রায় ৪০।৫০ গুণ বেশী। আমরা সাধারণতঃ দেখি যাহারা ম্যালেরিয়ায় ভোগে তাহাদের মধ্যে খুব কম লোকই মারা যায়। বর্ষার পরে আশ্বিন কার্ত্তিক মাসে দেখা যায় পল্লীগ্রামের প্রায় সকলেই ম্যালেরিয়ায় ভোগে। স্বাস্থ্য বিভাগের মতে বাংলা দেশের সমস্ত অধিবাসীর মধ্যে প্রায় দুই তৃতীয়াংশ অর্থাৎ ৪ কোটি ৭০ লক্ষ লোকের মধ্যে অন্যূন ৩ কোটি লোক এই রোগে ভোগে এবং গড়ে ইহাদের প্রত্যেকের বৎসরে তিনবার করিয়া অসুখ হয়।

দেশের ম্যালেরিয়া ক্রমশঃ বাড়িয়াই চলিয়াছে ভিন্ন ভিন্ন গ্রামের বৃদ্ধ লোকদিগকে জিজ্ঞাসা করিলে কেহ বলেন ২৫ বৎসর পূর্ব্বে আমাদের গ্রামে ম্যালেরিয়া ছিল না কেহ বলেন ৩০ বৎসর কেহ বলেন ৫০ বৎসর কেহ বলেন ৬০ বৎসর পূর্ব্বে আমার গ্রামে মোটেই ম্যালেরিয়া ছিল না। তখন ম্যালেরিয়া আদৌ ছিল কি না ঠিক জানা না যাইলেও আজকাল অপেক্ষা যে অনেক কম ছিল সে বিষয়ে সন্দেহ করিবার কোনই কারণ নাই। স্বাস্থ্য বিভাগের বিবরণী হইতে দেখা যায় দশ বৎসর আগেও ম্যালেরিয়া অনেক কম ছিল। ১৯১২ খৃষ্টাব্দে যে স্থলে ২৪ জনের ম্যালেরিয়া ১৯২২ খৃষ্টাব্দে সেই স্থলে ৩৩ জনে ম্যালেরিয়া হইয়াছে। অর্থাৎ দশ বৎসরের মধ্যেই দেশের ম্যালেরিয়া প্রায় দেড় গুণ হইয়াছে। এই বৃদ্ধি কোনও এক স্থানে আবদ্ধ নয় নিম্নের তালিকায় দৃষ্টি নিক্ষেপ করিলে দেখা যায় সকল ডিভিসনেই এই বৃদ্ধি পরিদৃশ্যমান।

	১৯১২	১৯২২
বর্দ্ধমান ডিভিসন	৩৫'৪	৪৮'১
প্রেসিডেন্সি "	৩৩'২	৪১'৮
রাজসাহী "	২৫'২	৩৩
ঢাকা "	৯'৯	১৬'৪
চট্টগ্রাম "	৫'৫	১৪'৩

প্রতি জেলার হিসাব দেখিলে দেখা যায় কেবলমাত্র মালদহ জেলা ব্যতীত সকল জেলাতেই ম্যালেরিয়া বাড়িয়াছে। সর্ব্বাপেক্ষা বেশী বাড়িয়াছে পূর্ব্ববঙ্গে সেখানে কোনও কোনও জেলার ম্যালেরিয়া বাড়িয়া প্রায় ৩ গুণ হইয়াছে। পূর্ব্ববঙ্গে আগে ম্যালেরিয়া খুব কম ছিল কিন্তু যেরূপ দ্রুতয়বগে উহা বাড়িয়া চলিয়াছে। তাহাতে এ সুখ আর বেশীদিন থাকিবে বলিয়া মনে হয় না।

ম্যালেরিয়া বাড়িতেছে কেন? কারণ অনেক। দেশের জল চলাচলের পথ বন্ধ হইয়া আসিতেছে। নদীতে চড়া পড়িতেছে, রাস্তা ও রেল লাইন পাতিবার জন্য অনেক স্থানে বাঁধ বাধা হইতেছে, বৃষ্টি কম হওয়ার জন্য দেশ আগের মত ধৌত হইতেছে না; যে সামান্য বৃষ্টি হয় তাহা খানা ডোবায় জমিয়া মশার বংশ বৃদ্ধির সাহায্য করে। বাঁধ (রেললাইন ও রাস্তা) যে ম্যালেরিয়া বৃদ্ধি করে ইহা অবিসংবাদিত সত্য। সাধারণতঃ দেখা যায় যে দেশে যত বাঁধ আছে সে দেশে তত বেশী ম্যালেরিয়া হয়।

পূর্ব্ববঙ্গে বাঁধ খুব কম সেই জন্য সেখানে ম্যালেরিয়াও কম ছিল এখন যে গ্রাম গুলিতে ম্যালেরিয়া হইয়াছে তাহাও আবার ঠিক বাঁধের ধারে ধারে।

অনেকে মনে করেন দারিদ্রই আমাদের দেশের ম্যালেরিয়ার একমাত্র কারণ। প্রত্যেক সংক্রামক রোগের বীজাণুই যে তাহার কারণ এই বৈজ্ঞানিক সত্যটি তাহারা ভুলিয়া যান। ম্যালেরিয়ার মুখ্য কারণ উহার বীজাণু এবং যাহারা তাহার বিস্তারের সহায়তা করে। দারিদ্র অন্যতম গৌণ কারণ হইতে পারে। আপনার শরীরে ম্যালেরিয়া বীজাণু প্রবেশ না করিলে আপনার ম্যালেরিয়া হইবে না এবং পর্য্যাপ্ত বীজাণু প্রবেশ করিলে আপনার ম্যালেরিয়া জ্বর হইবেই তা আপনি দুই বেলা চব্য চুষ্য লেহ্য পেয় আহার করুন অথবা একবেলা উপবাস করিয়া এক বেলা শাকান্নই খান।

এই ম্যালেরিয়ার জন্য আমাদের দেশের কত ক্ষতি হইতেছে তাহা ঠিক ঠিক বুঝিতে হইলে ইহাকে টাকা কড়ির হিসাবে বুঝিতে হয় কারণ আমরা টাকা কড়ির হিসাবটা যতটা বুঝি অন্য হিসাব ঠিক ততটা বুঝিতে পারি না।

য়ুরোপীয়গণ যাহারা ভারতবাসীর জীবনকে মূল্যহীন অপদার্থ বিশেষ বলিয়া মনে করেন,তাহাদের মতে আমাদের জীবনের গড় মূল্য ২৫০ টাকা। এই মূল্য ধরিলেও প্রতি বৎসর ম্যালেরিয়ায় যত লোক মরে তাহাদের জীবনের মূল্য ৭০০০০০ × ২৫০ = ১৭,৫০,০০,০০০ টাকা।

৭ লক্ষ মৃতের মধ্যে প্রায় সাড়ে তিন লক্ষ স্ত্রীলোক। ইহাদের অবিবাহিতা ও বিধবা ২ লক্ষ বাদ দিলেও ধরা যায় প্রায় দেড় লক্ষ স্ত্রীলোক বয়সের তারতম্যানুসারে এক হইতে পাঁচটি পর্য্যন্ত অর্থাৎ গড়ে ৩টি সন্তানের জননী হইতে পারিতেন। অতএব দেখা যাইতেছে এই জননীদিগের মৃত্যুর জন্য আমরা প্রায় সাড়ে ৪ লক্ষ সম্ভাবিত শিশু হারাইতেছি। ইহাদের জীবনের মূল্য ২৫০ টাকা করিয়া ধরিলেও ১১ কোটী টাকার বেশী।

যে ৩ কোটি লোক প্রতি বৎসর ৬ মাস ম্যালেরিয়ায় ভোগে তাহাদের ঐ সময় কোনও কাজ করিবার ক্ষমতা থাকে না বাঙ্গালীর গড় বার্ষিক আয় ২৭ টাকা ধরিলেও উহারা ঐ ৬ মাসে ৪০ কোটি টাকা আয় করিতে পারিত।

তার পর এই ৩ কোটি লোক যদি তাহাদের অসুখের চিকিৎসা করাইবার জন্য বৎসরে ডাক্তারকে এক টাকা দেয় এবং এক টাকার ঔষধ খায় তাহা হইলে ইহাতেও ৬ কোটি টাকা খরচ।

ইহা ছাড়া আরও অনেকগুলি বিষয় ভাবিবার আছে ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীরা ৬ মাস সুস্থ থাকিলেও ঐ সময় তাহারা সাধারণ সুস্থ মানুষের মত কাজ করিতে পারে না সেই জন্য যে ক্ষতি হয় তাহার পরিমাণও দশ কোটি টাকার কম নয়। যাহারা রোগীদিগের সেবা করে ও ডাক্তারের নিকট ও ঔষধখানায় যাতায়াত করে তাহাদের কাজের ক্ষতিও কম নয়। স্ত্রীলোকদের অসুখ হওয়ার জন্য হয়ত তাহাদের বিকলাঙ্গ রুগ্ন বা মৃত সন্তান হয় অথবা গর্ভপাত হয় কিংবা তাহাদের হয়ত মোটেই গর্ভ হয় না। ইহাই দেশের জন্মসংখ্যার হ্রাসের কারণ এবং ইহার মূল্যও অন্য কোনও আলিকার টাকা অপেক্ষা কম নহে।

নিজে রোগে ভোগার জন্য এবং আত্মীয় স্বজনের অসুখের জন্য লোকের যে মানসিক দুর্ব্বলতার জন্য সাহস নষ্ট হয় কোনও মহৎ কাজে হাত দিতে পারে না, আত্ম বিশ্বাস নষ্ট হয় সকল বিষয়েই পর মুখাপেক্ষী হয়। এ রকম জাতির নিজের পায়ের উপর দাঁড়াইয়া আত্ম কর্তৃত্ব লাভ করা বড় সহজ কথা নহে। স্বরাজ ও স্বদেশী উপর আমার যথেষ্ট ভক্তি আছে কিন্তু যাঁহারা কেবল এই দুইটি জিনিষ লইয়াই মাতিয়া আছেন আমি তাহাদিগকে ম্যালেরিয়ার কথা ভাবিয়া দেখিতে অনুরোধ করি। বিলাতি ঔষধের শিশির পর শিশি হজম করিয়া এবং ম্যালেরিয়াকে বাৎসরিক ১০০ কোটি টাকা ট্যাক্স দিয়া বিদেশীর বিরুদ্ধে লড়াই করা যেমন কঠিন লেপ মুড়ি দিয়া আত্ম কর্তৃত্ব লাভ করাও সেইরূপ বাতুলতা।

কতিপয় সাধারণ রোগের লক্ষণ ও তাহার চিকিৎসা।

লেখক ডাঃ জ্যোতির্ম্ময় বন্দ্যোপাধ্যায় এম-বি।

১। **জ্বর**।—ম্যালেরিয়া, প্লেগ, বসন্ত, নিউমোনিয়া প্রভৃতি প্রায় সকল রোগেই জ্বর দেখা দেয়। ম্যালেরিয়া জ্বরে শীত করিয়া জ্বর হয়। নিউমোনিয়া জ্বরে বুকে সর্দ্দি বসে এবং নিশ্বাস প্রশ্বাস ঘন ঘন পড়ে ও কষ্টকর হয়। টাইফয়েড্ জ্বর চারি পাঁচ সপ্তাহ পর্য্যন্ত থাকে; ছাড়ে না এবং রোগী ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া যায়। ডেঙ্গুজ্বরে ও ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের সহিত সর্ব্ব শরীরে বেদনা হয়। জ্বর হইলেই রোগীকে শুইয়া থাকিতে বলিবে এবং থার্ম্মোমিটারে উত্তাপ ১০২ডিগ্রীর বেশী দেখিলে মাথায় রবারের থলিতে পুরিয়া বরফ দিবে। জ্বরের উপর বমি হইলে এক টুক্‌রা বরফ চুষিতে কিম্বা সোডার জল খাইতে দিবে। ম্যালেরিয়া জ্বর কুইনাইন খাওয়াইলে সারে। সাধারণ জ্বর অনেক সময় বাহে পরিষ্কার না থাকায় হয় এবং জোলাপ দিলেই সারে।

২। **কাশি, সর্দ্দি ও ডিপ্‌থিরিয়া**।—যাহার আল্‌জিভ বড় থাকে তাহার গলার ভিতর লাল হয় ও ফুলে এবং সে প্রায়ই সর্দ্দি কাসিতে কষ্ট পায়। হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিয়াও সর্দ্দি কাসি হয়। যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া প্রভৃতি রোগেও খুব সর্দ্দি কাসি হয়। রোগী সময় সময় এত ভয়ানক কাসে যে তাহার চক্ষু ওমুখ লাল হইয়া উঠে ও নিশ্বাস প্রশ্বাসের অত্যন্ত কষ্ট হয় এবং সে কেবল উঠিয়া বসিতে চায়। অবশেষে তাহার গলা ভাঙ্গিয়া যায় ও গলায় ঘড় ঘড় শব্দ হয় এবং কাসিতে কাসিতে দম বন্ধ হইবার উপক্রম হয় এবং গলার স্বর বন্ধ হইয়া যায়। সর্দ্দি কাসি বেশী হইলে জ্বর ১০২-১০৩ডিগ্রী পর্য্যন্ত উঠে। সাধারণ সর্দ্দি, কাসি শীঘ্র সারে কিন্তু রোগীর একটু ঠাণ্ডা লাগিলে কিম্বা ধূলা লাগিলে আবার ঐ রোগ দেখা দেয়। ডিপ্‌থিরিয়া নামক মারাত্মক রোগেও প্রথমে এই সকল লক্ষণ দেখা দেয় এবং অবশেষে গলার বীচি ফুলে এবং গলার ভিতর এক প্রকার সাদা সর পড়ে। শিশুদের ডিপ্‌থিরিয়া বেশী হয়।

চিকিৎসা :—সর্দ্দি উঠাইবার জন্য ইপিকাফ শ্রেষ্ঠ ঔষধ। ডিপথিরিয়া হইয়াছে কিনা থুথু পরীক্ষা করাইয়া লইয়া ঠিক করিবে এবং ডিপথিরিয়া রোগের তিল মাত্র সন্দেহ হইলে "সিরাম ইন্‌জেকশন্" দিবার ব্যবস্থা করিবে। সর্দ্দি জমিয়া নিশ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট হইলে কেট্‌লী কিম্বা এটমাইজার নামক যন্ত্রের সাহায্যে এক পাঁইট গরম জলে এক ড্রাম সোডা বাই কার্ব্বনেট মিশাইয়া তাহার বাষ্প শুঁকাইলে এবং বুকে ও গলায় সরিষার তৈল গরম করিয়া মালিশ করিলে সুফল হয়।

৩। **পেট নামা**।—তিনটী কারণে পেট নামে। (ক) পেটে ঠাণ্ডা লাগিলে, (খ) দুধে এবং খাদ্যে নানা জাতীয় রোগের বীজাণু মিশিলে এবং (গ) হজম করিবার শক্তি কমিলে পেট নামিতে পারে। এই রোগে ঘন ঘন পাতলা বাহে হয়, কখন কখন বমি হয় এবং অবশেষে আম ও রক্ত বাহির হইতে থাকে এবং বাহে দুর্গন্ধ যুক্ত হয়। হজম না হইলে খাদ্য দ্রব্য বাহের সহিত বাহির হয় ও রোগী ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। এই সময় এই রোগের চিকিৎসা অতি সাবধানে করিতে হইবে। বিশেষতঃ খাদ্য বিষয়ে অতি সতর্কতা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য।

শক্ত খাদ্য একেবারে বন্ধ করিয়া দিবে এবং খুব পাতলা বার্লি দিবে। দরকার হইলে কেবল মাত্র গরম জল, কিম্বা ডিম্বের শ্বেতাংশ জলে গুলিয়া কেবল ২।১ চামচ প্রতিবার খাওয়াইবে। পেটে ফ্লানেল বাঁধিয়া রাখিলে ঠাণ্ডা লাগিবে

না। ক্রমশঃ পেটের অসুখ যেমন কমিতে থাকিবে পাতলা ঘোল কিম্বা ছানার জল দেওয়া যাইতে পারে। শিশুর এই রোগ হইলে আফিম প্রভৃতি খাওয়াইয়া পেট আঁটিয়া দেওয়া উচিত নহে। একটি শিশুর এক ফোঁটা টিংচার লডেনম্ নামক আফিঙের আরক খাইয়া মৃত্যু হইয়াছিল।

(৪) **পেটআঁটা বা কোষ্ঠবদ্ধতা।**—অনেক লোকের বাহ্যে খোলসা হয় না। অভ্যাসের দোষে ইহা হয়। এই রোগে পেট কামড়ায় ও বাহ্যের দ্বার হইতে রক্ত পড়িতে পারে এবং জোরে কুঁথ দিবার জন্য অন্ত্রবৃদ্ধি রোগের সৃষ্টি হয় এবং বাহ্যদ্বার দিয়া নাড়ী বাহির হইয়া যাইতে পারে। কোষ্ঠবদ্ধ হইবামাত্র জোলাপ দিতে হইবে। শিশুদিগকে রাত্রে কেষ্টর অয়েল ১৫।২০ ফোঁটা এবং বয়স্ক লোককে এক চামচ কিম্বা আরও বেশী খাওয়াইলে সকালে পরিষ্কার বাহ্যে হইতে পারে। গ্লিসারিণ সাপোজিটরি কিম্বা পিচকারী দিয়া গ্লিসারিন বাহ্যের দ্বারে প্রবেশ করাইয়া দিলে তাড়াতাড়ি বাহ্যে হয়। কিন্তু ইহা দিয়া বাহ্যে অভ্যাস করা উচিত নহে।

(৫) **চক্ষু উঠা।**—ঠাণ্ডা লাগিলে, ধোঁয়া বা ধুলা লাগিলে, আঘাত লাগিলে এবং অন্য চক্ষু উঠা রোগীর সংস্পর্শে সুস্থ লোকের চোখ উঠে। চোখ উঠার কারণ নানা প্রকার জীবাণু এবং ইহা সংক্রামক রোগ। এক জনের চোখ উঠিলে তাহা ছোঁয়া কাপড় চোপড় বা গামছা ব্যবহার করিলে ইহা হইতে পারে। অনেক সময় মাছি চোখ উঠা রোগীর চোখে বসিয়া সুস্থ লোকের চোখে বসিলে তাহার সেই রোগ হইতে পারে। এই রোগে দিবা রাত্র চক্ষু হইতে পুঁয পড়ে, চক্ষু ফুলে, লাল হয় এবং পিচুটির জন্য চক্ষুর পাতা জুড়িয়া যায়। শিশু ভূমিষ্ঠ হইবা মাত্র চোখে প্রটার্গল নামক ঔষধ শতকরা দুইভাগ জলে মিশাইয়া দিলে তাহার চোখ উঠার ভয় থাকে না। চোখ উঠিলেই তুলা বোরিক জলে গরম করিয়া টুকরা টুকরা করিয়া একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখিবে। যখন চোখের পিচুটী মুছাইবার দরকার হইবে তখন ঐ এক টুকরা তুলা লইয়া তাহাতে একবার চোখ মুছাইয়া তৎক্ষণাৎ তাহা আগুনে ফেলিয়া দিবে। এইরূপ করিলে এই রোগে অন্যলোক আক্রান্ত হইবে না। চক্ষুর কোনও প্রকার রোগ হইবা-মাত্র চক্ষুচিকিৎসকের নিকট পাঠাইয়া দিবে।

(৬) **খোস, পাচড়া ও দাদ।**—ঘায়ের মুখ কার্ব্বলিক সাবান দিয়া পরিষ্কার করিয়া গন্ধক চূর্ণের মলম দিলে খোস পাচড়া সারে। ক্রাইসোফেনিক কিম্বা সেলিসিলিক এসিডের মলমে দাদ সারে।

বিদায়। *

যাও বৎস!

যথায় নাহিক কোন রোগের যাতনা,
বিয়োগে বৃশ্চিক জ্বালা হৃদয়ের ব্যথা,
অশান্তির তুষানল, উদ্বেগ ভাবনা,
বিষাদে বিরস মুখে, অভাবের কথা।
পূতবারি মন্দাকিনী, কল্পতরুবর,
অগ্রগতা স্নেহময়ী তব মাতৃসনে
ভোগ কর চিরতরে অজর অমর
পরিবৃত হ'য়ে স্বর্গ পুণ্যশীলগণে।
আশ্রয় গ্রহণ কর একনিষ্ঠ হয়ে,
অনাদি অব্যয় সেই বিভু সর্ব্বগত
আকর্ষিয়া মায়া-সূত্র, জীব সমুদয়ে
পুত্তলিকা সম যিনি নাচান সতত।
স্বস্ত্রীপুত্র পুণ্য ফলে সম্ভাবিত হলে,
দিও শান্তি, লয়ে বুকে, ও শান্তির স্থলে।

শ্রীমন্মথনাথ সিংহ।

---

* একমাত্র পুত্র নিত্যনিরঞ্জনের অকাল মৃত্যুতে লিখিত। জন্ম—কার্ত্তিক, ১৩১৩ সাল। মৃত্যু—কার্ত্তিক, ১৩৩১ সাল

বঙ্গপল্লী।

(শ্রীমতী প্রভাবতী দেবী সরস্বতী লিখিত)

ভূমিকা

ডাক্তার রায় শ্রীদীনেশচন্দ্র সেন বাহাদুর বি, এ, ডি, লিট্।

শ্রীমতী প্রভাবতী দেবী সরস্বতী প্রণীত গল্পের আকারে এ্যান্টি ম্যালেরিয়া সমিতির একটি প্রস্তাবনা পাঠ করিলাম। যদিও বঙ্গপল্লী হইতে ম্যালেরিয়া কিরূপে তাড়ান যাইতে পারে, তাহার একটি কার্য্য তালিকা দেওয়াই এই পুস্তকের মুখ্য উদ্দেশ্য, কিন্তু ইহার আখ্যানবস্তু পর পর ঘটনার বিবৃতি দ্বারা এমন সহজভাবে সাজান হইয়াছে যে ইহার আদ্যন্ত পাঠক কৌতূহলের সঙ্গে পাঠ করিবেন। এই সকল বিষয় চরাচর নিবন্ধের আকারেই রচিত হইয়া থাকে, কিন্তু প্রভাবতী দেবী ইহাকে গল্পের আকার দিয়া এমনই সরস ও হৃদয়গ্রাহী করিয়াছেন যে, আমরা তাঁহার হৃদয়গ্রাহী কুশলতার প্রশংসা না করিয়া পারিব না। গ্রাম্য লোকের চরিত্র তিনি নানাদিক দিয়া এরূপ সুন্দরভাবে চিত্রিত করিয়াছেন, যে বঙ্গপল্লীর লোকেরা এই মুকুরে তাঁহাদের নিজের মুখ দেখিতে পাইবেন।

কিন্তু তাঁহার প্রস্তাবটি কতদূর হিতকারী ও সম্ভবর হইবে, তৎসম্বন্ধে নিশ্চয়ই মতভেদ থাকিবে, তথাপি যদি কোন গ্রামের দুটি লোকও তাঁহার লেখার মোহনীতে আকৃষ্ট হইয়া নিজেদের বাড়ীর জঙ্গল সাফ ও পুকুরের সংস্কার করেন, তবে সে লাভও সামান্য নহে। প্রত্যেক মতেরই সার্থকত্য আছে এবং লোকহিত কামনায় যিনি যাহা করেন বা লিখেন, তাহাতে জগতের কিছু না কিছু উপকার অবশ্যই হইবে। এই বিষয়ে আমরা প্রভাবতী দেবীর প্রস্তাবটি সম্পূর্ণ অনুমোদন করি।

কিন্তু বঙ্গপল্লীগুলি আমার পরিচিত। এখন এই সকল পল্লী কুসংস্কার ও বৃথা স্পর্দ্ধার অন্ধকূপে পরিণত হইয়াছে। এই সকল পল্লীরক্ষার কোন উপায় আছে বলিয়া আমার মনে হয় না—তথাপি চেষ্টা ছাড়িয়া দিয়া একবার পাথরের মূর্ত্তির মত অচল হইয়া থাকা বাঞ্ছনীয় নহে। এই হিসাবে এ্যান্টি ম্যালেরিয়াল সোসাইটির প্রস্তাবনার অবশ্য উপকারিতা আছে।

কিন্তু যেরূপ আঁধার দূর করিতে হইলে আলোকের দরকার—সেইরূপ এই সকল কুসংস্করাচ্ছন্ন, আবর্জ্জনা-সঙ্কুল, আবিলতাপূর্ণ, আত্মদ্রোহী সূচিভেদ্য অজ্ঞানতার প্রাকার বেষ্টিত পল্লীগ্রামগুলির পার্শ্বে আদর্শ পল্লী স্থাপন করিয়া দেশের সেবা করিতে হইবে। একশত কি দুই শত নবমন্ত্রে দীক্ষিত কুসংস্কারবর্জ্জিত পরিকর লইয়া যদি এক একখানি আদর্শ পল্লী প্রতিষ্ঠিত করা যায়—তবে দেশের হাওয়া পুনরায় অনুকূলভাবে বহিবে, ম্যালেরিয়া দূর হইবে, সহজ সুন্দরভাবে চরিত্র গড়িয়া উঠিবে—এবং আদর্শ পল্লীর দৃষ্টান্ত দেখিয়া প্রাচীন পল্লীগুলি স্বভাবতই লজ্জায় মাথা হেঁট করিবে—নতুবা সেই প্রাচীন অজ্ঞানতাও মূর্খ অভিমানের সুদৃঢ় দেওয়ালে মাথা ঠুকিয়া বিশেষ কোন লাভ হইবে বলিয়া আমার মনে হয় না।

[পরের সংখ্যা হইতে এই গল্প ধারাবাহিকরূপে প্রকাশিত হইবে। সম্পাদক]

সমিতির সংবাদ
News about Antimalaria societies.

সমিতির রোজ নামচা সেপ্টেম্বর। ১৯২৪

৩রা বগুড়া জেলার চাঁদাইকোনায় সমিতি গঠন।

৫ই ২৪ পরগণায় নির্ম্মান গ্রামে সমিতি গঠন।

১৪ই পানিহাটি মুসলমান পাড়ায় কালাজ্বর ও ম্যালেরিয়া চিকিৎসা কেন্দ্র স্থাপন।

১৮ই হাওড়া জেলা বোর্ড হইতে ৪ পাউণ্ড সিন্‌কোনা এবং ৯ প্যাকেট কুইনাই ট্যাবলেট পাওয়া যায়।

২১শে মৈমনসিং জেলায় বেতাগাড়িতে সমিতি গঠন।

২৬শে হুগলি জেলায় বাকসা গ্রামে সমিতি গঠন।

" বোর্ড অব্ ডাইরেক্টরস্ সভায় অধিবেশন হয়।

২৭শে কেশব একাডেমিতে যক্ষা সম্বন্ধে বক্তৃতা।

" হুগলী জেলায় পাউনানে সমিতি গঠন।

অক্টোবর ১৯২৪।

১লা কলিকাতা ও নিকটবর্ত্তী স্থান সমূহে প্রচার সভা করিবার জন্য বাংলা সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগ হইতে একটি মোটর লরি (Motor lorry) পাওয়া যায়।

" ডাঃ নরেশ চন্দ্র দত্তকে বর্দ্ধমান জেলায় কেওতাড়ায় স্থাপনা করা হয়।

" ২৪ পরগণার বাঁকড়া গ্রামে সমিতি গঠন।

" বাবু রণেন্দ্র কুমার দত্ত অনারারি অর্গাগাইজার নিযুক্ত হন।

৩রা ঝাপড়দহ ও ডুমযোড়ে প্রচার সভা।

৫ই থাণ্টুরা হায়দাদপুরে প্রচার সভা।

১১ই হাওড়া জেলায় বরিজহাটি গ্রামে ম্যালেরিয়া সেনা (Anti malaria Brigade) প্রেরিত হয়।

১২ই ২৪ পরগণা জেলায় ভাঙ্গড়র নিকট জাগুল গাছিতে ম্যালেরিয়া সেনা প্রেরিত হয়।

১৫ই ২৪ পরগণায় হাড়োয়া থানায় গোপালপুর গ্রামে সমিতি গঠন।

" উড়িষ্যায় কটক জেলায় সিংমাপুরে সমিতি গঠন।

১৮ই ঝাপড়দহ সমিতি গঠন।

১৯শে ২৪ পরগণায় কালিকাপুর সমিতি গঠন।

২৪শে বরিজহাটি হইতে ম্যালেরিয়া সেনা তুলিয়া লওয়া হয়।

২৭শে জাগুলগাছি হইতে ম্যালেরিয়া সেনা তুলিয়া লওয়া হয়।

৩০শে বরিজহাটি সমিতি গঠন।

৩০শে জাগুলগাছি সমিতি গঠন।

ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতির—ক্রম বিস্তার।

কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি স্থাপিত হইয়াছে ১৯১৯ খৃষ্টাব্দে। সেই সময় হইতে ১৯২৩ খৃষ্টাব্দের ৩১শে ডিসেম্বর পর্য্যন্ত মাত্র ৮৫টি সমিতি গঠিত হইয়াছিল কিন্তু বর্ত্তমান বর্ষে আশাতিরিক্ত ভাবে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া সমিতির সংখ্যা এই বৎসরের ২০শে ফেব্রুয়ারী পর্য্যন্ত ১২৯, ৩০শে জুন পর্য্যন্ত ২৫১ এবং ১০ই নভেম্বর পর্য্যন্ত ৩৪৫ হইয়াছে।

বিবিধ।
Miscellaneous.

চব্বিশ পরগণা হইতে সম্পূর্ণরূপে ম্যালেরিয়া দূরীকরণ।

বারাশাত মহকুমার ম্যাজিষ্ট্রেট রায় সাহেব তারক চন্দ্র রায় জেলা বোর্ডের সভার আগামী অধিবেশনে চব্বিশ পরগণার পল্লীসমূহ হইতে ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, কলেরা ও অন্যান্য নিবার্য্য ব্যাধিসমূহ সম্পূর্ণ ভাবে দূরীকরণার্থ এক লক্ষ টাকা ব্যয় মঞ্জুর করিবার জন্য একটি প্রস্তাব উপ-স্থাপিত করিবেন। কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি স্বল্পব্যয়সাধ্য যে কার্য্য পদ্ধতি অবলম্বন করিয়া অল্পসময়ের মধ্যে যেরূপ সুফল লাভ করিয়াছেন, জেলা বোর্ডের কর্ত্তৃ-পক্ষগণ উক্ত প্রার্থনা সম্পূর্ণরূপে অবলম্বন করিয়া ও উক্ত সমিতির তত্ত্বাবধানে এই জেলাহিতকর স্বাস্থ্যোন্নতি কার্য্যে অগ্রসর হইতে সঙ্কল্প করিয়াছেন।

চব্বিশ পরগণায় যে সব ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত গ্রামে অদ্যাবধি জনসাধারণের চিত্তে এই ব্যাধি বিতাড়নের কোনো প্রচেষ্টার উদয় হয় নাই, আশা করা যায় তাহারা আর বৃথা কালক্ষেপ না করিয়া, শীঘ্রই সঙ্ঘবদ্ধভাবে তাহাদিগের সমগ্রশক্তি প্রয়োগ করিয়া নিবার্য্য ব্যাধি সমূহকে গ্রাম হইতে নির্ব্বাসিত করিবার জন্য বদ্ধপরিকর হইবেন। কলিকাতাস্থ কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি যে কোনো গ্রামকে এই ব্যাধি বিতাড়ন কার্য্যে যথাসাধ্য সাহায্য করিতে প্রস্তুত আছেন। উক্ত সমিতির ঠিকানা ১।২এ প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

২৪ পরগণায় জেলা বোর্ডের উক্ত প্রস্তাব অনুসারে ঐ জেলার গ্রাম সমূহ হইতে ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বর দূর করিবার জন্য আগামী ৭ই ডিসেম্বর বেলা ১টার সময় কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমবায় সমিতির আফিসে একটি সভার অধিবেশন হইবে। জেলাবাসী সকলের উপস্থিতি প্রার্থনীয়—

বাঙ্গালী বালকের হিমালয় অতিক্রম।

সুরেশ চন্দ্র নামক ১৯ বৎসর বয়স্ক একটি বাঙ্গালী যুবক অল্পদিন আগে হিমালয় অতিক্রম করিয়া মানস সরোবরে গিয়াছিল। প্রথমে অনেকগুলি ভ্রমনকারীদলের সহিত তাহার সাক্ষাৎ হয় কিন্তু শেষে সে তাহাদিগকে পরিত্যাগ করিয়া একাই পর্ব্বত অতিক্রম করে। এরূপ সাহস, সুস্থ দেহ ও মনের লক্ষণ। দেশের মধ্যে যতই এবং-বিধ সাহসী বালকের আবির্ভাব হয় ততই দেশের গৌরব বৃদ্ধি হয়।

শ্বেতাঙ্গিনীর তির্ব্বত ভ্রমন—শ্রীমতী নীল নাম্নী একজন ইউরোপীয় মহিলা তির্ব্বতীর ছদ্মবেশে সম্প্রতি লাসা পরিদর্শন করিয়াছেন। তাঁহার ছদ্মবেশ ভিক্ষুকের মত ছিল এবং তাঁহার সঙ্গে তাঁহার পালিত পুত্র একজন তির্ব্বতী যুবক ছিল। তাঁহার ছদ্মবেশ নিখুঁত হইয়াছিল। তিনি তির্ব্বতী ভাষায় তির্ব্বতীদিগের মতই অনর্গল কথা বলিতে পারেন।

৭৫০০টাকা দামের শাল—ব্রিটিশ সাম্রাজ্য প্রদর্শনীতে এরূপ একখানি অতি সূক্ষ্ম শাল প্রদর্শিত হইয়াছে, যে উহাকে অনায়াসে একটী সাধারণ আংটীর ভিতর দিয়া এপার ওপার করা যায়। উহার দৈর্ঘ ৭৷৷০ গজ এবং প্রস্থ ৫৮ ইঞ্চি। তৈয়ারি করিতে ৩ বৎসর লাগিয়াছে। মূল্য ৫০০ পাউণ্ড অর্থাৎ প্রায় ৭৫০০৲ টাকা।

বাঙ্গালী খেলোয়াড়ের জয়—

গত সেপ্টেম্বর মাসে একদল বাঙ্গালী ফুটবল খেলোয়াড় জাভাতে ফুটবল খেলতে গিয়েছিল তারা রেঙ্গুন সিঙ্গাপুর ও জাভার ৬টি বাছা বাছা খেলোয়াড়ের দলকে হারিয়ে দিয়ে রূপার ফুটবল কাপ, সোনার মেডেল এবং প্রভৃত সম্মান লাভ করে এসেছেন।

জাভার হার্কিউলিস্ দল নাকি ১২ বৎসরের মধ্যে কোনও খেলায় হারে নাই অষ্ট্রেলিয়ায় পর্য্যন্ত জিতে এসেছে। তারাও এদের কাছে ২ গোল খেয়েছে।

আকাশ নীল দেখায় কেন?

পৃথিবীর চারিদিকে যে বায়ুমণ্ডল আছে তাহা যতই পরিষ্কার থাকুক না কেন তাহাতে সকল সময়েই ধুলিকণা থাকে সূর্য্য কিরণ ধুলিকণাতে বাধাপ্রাপ্ত হইয়া চতুর্দ্দিকে বিচ্ছিন্ন হয়। এই বিচ্ছিন্ন আলোক রশ্মির জন্যই আকাশকে নীল দেখায়। আমরা যদি কোনও রকমে বায়ুমণ্ডলের উপরে উঠিয়া আকাশের দিকে তাকাইতাম তাহা হইলে সমস্ত আকাশ অন্ধকারময় কৃষ্ণবর্ণ দেখাইত এবং সূর্য্য ও নক্ষত্র সকলের কিরণগুলি উজ্জ্বলতর দেখাইত। চাঁদের চারিদিকে বায়ুমণ্ডল নাই সেখানে যদি লোক থাকে তাহারা আকাশকে এইরূপ অন্ধকার ময়ই দেখে।

কান দেখিয়া বয়স নির্ণয়—

জীবজন্তুর বয়স জানিতে হইলে তাহাদের দাঁত দেখিয়া তাহা নির্ণয় করিতে হয়,কিন্তু মাছের বয়স জানিবার কোনও উপায় নাই। সম্প্রতি টোরেন্টো বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসার হার্কনেস্ বলেন তিনি কান দেখিয়া মাছের বয়স বলিয়া দিতে পারেন। মাছের কানের মধ্যে একটী প্রস্তরখণ্ড আছে। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে উহা ধীরে ধীরে বর্দ্ধিত হয় উহার আকার দেখিয়াই বয়স ঠিক করা যায়।

আমাদের সহযোগী "বিজলী" পঞ্চম বর্ষে পদার্পন করিয়াছে—বিজলীর প্রথম পরিচালকগণের সহিত আমাদের বিশেষ পরিচয় ছিল প্রথম সংখ্যা হইতেই বিজলী বাঙ্গালীর মনে নিজের যায়গা পেয়েচে ইহা এখন সকলের আদরের সামগ্রী সকলেই বিজলীর উন্নতীতে গর্ব্ব অনুভব করেচে—

দেশে শিক্ষাপ্রচার, লোকমত গঠন, নির্ভীক সমালোচনা ও সুবিজ্ঞ লেখকদের মত প্রকাশ করিয়া বাঙ্গালীর জাতীয় জীবন গঠনে অনেক সাহার্য্য করিয়াছে --বিজলীর Style অননুকরনীয়।

আমরা সহযোগীর দীর্ঘ জীবন কামনা করি।

ডাঃ শরত কুমার মল্লিক এম, ডি, এম, এস, হঠাৎ ৩০শে নভেম্বর আমাদের ছাড়িয়া চলিয়া গিয়াছেন, ইনি লণ্ডনে হারভি ষ্ট্রীটে বিশেষজ্ঞ বলিয়া খ্যাতি লাভ করিবার পর গত ২২ বৎসর পূর্ব্বে কলিকাতায় প্রাক্‌টিস করিতে আসেন, ফুসফুসের চিকিৎসার বিশেষজ্ঞ (Specicelist) বলিয়া খ্যাত ছিলেন, কলিকাতায় আসার পর বাঙ্গলায় চিকিৎসকগণের অভাব দেখিয়া তিনি নিজ চেষ্টায় সারকুলার রোডে একটী মেডিকেল স্কুল ও হাসপাতাল স্থাপন করেন, M. S. Jourmal নামে চিকিৎসা সম্বন্ধীয় একটী মাসিক পত্রিকা প্রকাশ করিয়া প্রচারের অনেক সাহায্য করিতেন। ডাক্তার মল্লিকের সর্ব্ব প্রধান কার্য্য, যাহা তাঁহার নাম বাঙ্গালীর কাছে চির পরিচিত রাখিবে, তাঁহার বাঙ্গালী জাতিকে যুদ্ধ শিক্ষা দিবার চেষ্টা। তিনি ইহাতে গবর্ণ মেণ্টের নিকট হইতে আমাদের জন্য অনেক দাবী আদায় করিয়াছেন।

পাকস্থলীর মধ্যের বিষগুলির বাহির করার বিষয় লইয়া, বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ Hippocrates এ Oalen এর সময় হইতেই গবেষণা করিয়া আসিতেছেন। সুপ্রসিদ্ধ চিকিৎসক Dr J. H. Kellog তাঁহার "Colon Hyquiene" পুস্তকে পরিষ্কার ভাবে দেখাইয়াছেন যে পাকস্থলীকে তৈলাক্ত করিয়া রাখিতে পারিলে, ঐ তৈল সমস্ত পাকস্থলী জনিত বীজকে মলের সহিত বাহির করিয়া দেয়। এখন প্যারাফিনের ব্যবহার জগতে সর্ব্বত্র হইতেছে।

ম্যালেরিয়া নিবারণার্থে কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতির নিবেদন।

২৪ পরগণা জেলা-বোর্ডের ২০০০০০৲ দুই লক্ষ টাকা মঞ্জুর।

ম্যালেরিয়া শতাধিক বৎসর ধরিয়া বাংলার যে কি সর্ব্বনাশ করিয়াছে ও এখনও করিতেছে তাহা আর নূতন করিয়া কাহাকেও বলিতে হইবে না। **প্রতি বৎসর প্রায় দশ লক্ষ লোক ম্যালেরিয়া এবং কালাজ্বরে মারা যায়,** এবং প্রায় ২ কোটীর অধিক লোক এই রোগে ভুগিয়া অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। অনেক সময় এই সকল ব্যাধি মড়করূপে উপস্থিত হইয়া বাংলার অনেক গ্রামকে একেবারে ধ্বংস করে।

১৯২৩ সালে বসিরহাট মহকুমার কৈজুড়ী গ্রামে ২ মাসের মধ্যে প্রায় ৭০০ লোক মারা যায়। নির্ম্মান, গাবরুড়া, বাঁকড়া প্রভৃতি সন্নিহিত গ্রামগুলি প্রায় জনশূন্য হইয়াছে। এমন কি লোকাভাবে শবের সৎকার হয় নাই; ঘরে ঘরে শৃগাল কুকুরে এই সকল শব ভক্ষণ করিয়াছে।

গোপালনগরে গতবৎসরে প্রায় ১৪০০ লোক জ্বরে মারা গিয়াছে। আমডাঙ্গায় ১৯২২ সালে ৭৪৪ লোক জন্মায় কিন্তু ১৪৬২ লোক মারা যায়। ভাঙ্গড় থানার অন্তর্গত জাগুলগাছি গ্রামে গত অক্টোবর মাসের মধ্যে প্রায় ১০০ লোক জ্বরে মারা যায়। বহিরিয়া গ্রামে গত বৈশাখ মাসে প্রতি ঘরে প্রায় ৩।৪ জন লোক কালাজ্বরে ভুগিতে ছিল।

কিন্তু ঐ সকল গ্রামের অধিবাসীগণ সমিতি গঠন করিয়া সমবেত চেষ্টায় এই সকল রোগের প্রতিবিধান করিয়াছেন ও গ্রাম হইতে এই সকল ব্যাধি অতি অল্প সময়ের মধ্যে দূর করিতে সক্ষম হইয়াছেন। তাঁহারা সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া নিজ নিজ বসতবাটীর নিকটবর্ত্তী বন জঙ্গল পরিষ্কার ও খানা ডোবা বোজান, পুষ্করিণী পরিষ্কার করিয়া বিশুদ্ধ পানীয় জলের ব্যবস্থা ও দুস্থ কালাজ্বর ও ম্যালেরিয়া গ্রস্ত রোগী-দিগের চিকিৎসার ব্যবস্থা করিয়া দেশের পূর্ব্বশ্রী ফিরাইয়া আনিয়াছেন।

জেলাবাসীগণ ম্যালেরিয়া নিবারণার্থে তৎপর হউন।

আপনারা শুনিয়া সুখী হইবেন যে ইতিমধ্যেই ২৪ পরগণায় প্রায় ১৫০টি সমিতি গঠিত হইয়াছে এবং তাঁহারা প্রত্যেকেই এই ব্যাধির মূল বিনাশের জন্য সাধ্যমত চেষ্টা করিতেছেন।

আরও সুখের কথা এই যে এই সুন্দর প্রণালীর উপ-কারিতা বুঝিতে পারিয়া এই জেলার ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বর প্রপীড়িত গ্রামগুলির দুরবস্থা দূর করিবার জন্য **২৪ পরগণার জেলাবোর্ড এ বৎসর ৫০,০০০ (পঞ্চাশ হাজার টাকা) এবং আগামী বৎ-সরের জন্য দেড়লক্ষ টাকা মঞ্জুর করিয়াছেন।**

যদি ২৪ পরগণার গ্রামবাসীগণ সমবেত হইয়া প্রত্যেক গ্রামে এক একটি সমবায়-ম্যালেরিয়া-নিবারণী ও সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতি-সমিতি গঠন করিয়া বর্ত্তমান সমিতিগুলির ন্যায় এই কার্য্যে অগ্রসর হন তাহা হইলে নিজ নিজ গ্রামের দুরবস্থা অবিলম্বে দূর করিতে পারিবেন। আমরা এই কার্য্যে তাঁহাদিগকে সাধ্যমত সাহায্য করিতে সর্ব্বদা প্রস্তুত আছি।

সম্পাদক

কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি লিঃ।

১২এ, প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীট, বৌবাজার পোঃ। কলিকাতা।

ম্যালেরিয়া নিবারণার্থে কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতির নিবেদন।

২৪ পরগণা জেলা-বোর্ডের
২০০০০০৲ দুই লক্ষ টাকা মঞ্জুর।

ম্যালেরিয়া শতাধিক বৎসর ধরিয়া বাংলার যে কি সর্ব্বনাশ করিয়াছে ও এখনও করিতেছে তাহা আর নূতন করিয়া কাহাকেও বলিতে হইবে না। **প্রতি বৎসর প্রায় দশ লক্ষ লোক ম্যালেরিয়া এবং কালাজ্বরে মারা যায়,** এবং প্রায় ২ কোটীর অধিক লোক এই রোগে ভুগিয়া অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। অনেক সময় এই সকল ব্যাধি মড়করূপে উপস্থিত হইয়া বাংলার অনেক গ্রামকে একেবারে ধ্বংস করে।

১৯২৩ সালে বসিরহাট মহকুমার কৈজুড়ী গ্রামে ২ মাসের মধ্যে প্রায় ৭০০ লোক মারা যায়। নির্ম্মান, গাবরুডা, বাঁকড়া প্রভৃতি সন্নিহিত গ্রামগুলি প্রায় জনশূন্য হইয়াছে। এমন কি লোকাভাবে শবের সৎকার হয় নাই; ঘরে ঘরে শৃগাল কুক্কুরে এই সকল শব ভক্ষণ করিয়াছে।

গোপালনগরে গতবৎসরে প্রায় ১৪০০ লোক জ্বরে মারা গিয়াছে। আমডাঙ্গায় ১৯২২ সালে ৭৪৪ লোক জন্মায় কিন্তু ১৪৬২ লোক মারা যায়। ভাঙ্গড় থানার অন্তর্গত জাগুলগাছি গ্রামে গত অক্টোবর মাসের মধ্যে প্রায় ১০০ লোক জ্বরে মারা যায়। বহিরিয়া গ্রামে গত বৈশাখ মাসে প্রতি ঘরে প্রায় ৩।৪ জন লোক কালাজ্বরে ভুগিতে ছিল।

কিন্তু ঐ সকল গ্রামের অধিবাসীগণ সমিতি গঠন করিয়া সমবেত চেষ্টায় এই সকল রোগের প্রতিবিধান করিয়াছেন ও গ্রাম হইতে এই সকল ব্যাধি অতি অল্প সময়ের মধ্যে দূর করিতে সক্ষম হইয়াছেন। তাঁহারা সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া নিজ নিজ বসত বাটীর নিকটবর্ত্তী বন জঙ্গল পরিষ্কার ও খানা ডোবা বোজান, পুষ্করিণী পরিষ্কার করিয়া বিশুদ্ধ পানীয় জলের ব্যবস্থা ও দুস্থ কালাজ্বর ও ম্যালেরিয়া গ্রস্ত রোগীদিগের চিকিৎসার ব্যবস্থা করিয়া দেশের পূর্ব্বশ্রী ফিরাইয়া আনিয়াছেন।

জেলাবাসীগণ ম্যালেরিয়া
নিবারণার্থে তৎপর হউন।

আপনারা শুনিয়া সুখী হইবেন যে ইতিমধ্যেই ২৪ পরগণায় প্রায় ১৫০টি সমিতি গঠিত হইয়াছে এবং তাঁহারা প্রত্যেকেই এই ব্যাধির মূল বিনাশের জন্য সাধ্যমত চেষ্টা করিতেছেন।

আরও সুখের কথা এই যে এই সুন্দর প্রণালীর উপকারিতা বুঝিতে পারিয়া এই জেলার ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বর প্রপীড়িত গ্রাম গুলির দুরবস্থা দূর করিবার জন্য **২৪ পরগণার জেলাবোর্ড এ বৎসর ৫০,০০০ (পঞ্চাশ হাজার টাকা) এবং আগামী বৎসরের জন্য দেড়লক্ষ টাকা মঞ্জুর করিয়াছেন।**

যদি ২৪ পরগণার গ্রামবাসীগণ সমবেত হইয়া প্রত্যেক গ্রামে এক একটি সমবায়-ম্যালেরিয়া-নিবারণী ও সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতি-সমিতি গঠন করিয়া বর্ত্তমান সমিতিগুলির ন্যায় এই কার্য্যে অগ্রসর হন তাহা হইলে নিজ নিজ গ্রামের দুরবস্থা অবিলম্বে দূর করিতে পারিবেন। আমরা এই কার্য্যে তাঁহাদিগকে সাধ্যমত সাহায্য করিতে সর্ব্বদা প্রস্তুত আছি।

সম্পাদক
কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণী সমিতি লিঃ।
১।২এ, প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীট, বৌবাজার পোঃ। কলিকাতা।

বল্লভ এণ্ড কো

শ্যামবাজার কলিকাতা

মূল্য কমিল বড় বোতল
১৬ দাগ ৸৵৹ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৷৹ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।
ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্র বেদনা ইত্যাদির মহৌষধ মূল্য প্রতি শিশি ৷৷৵৹ আনা।

ডাইজেষ্টাব ট্যাবলেট।
ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারি।
মূল্য প্রতি শিশি ৸৹ আনা।

নিউর্‍্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে বেথা মাথা ধরা ইত্যাদিতে মালিস করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।
মূল্য প্রতি শিশি ৸৹ আনা।

স্কেবি কিওর।
প্রতি কৌটা ।৴৹ আনা।

খোষের মলম।
খোষ পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একজিমা কিওর।
প্রতি কৌটা ।৵৹ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।
প্রতি কৌটা ।৹ আনা।

সুপক্ক আঙ্গুরের রস হইতে সিরাপ অনন্তমূল অশ্বগন্ধা গ্লিসিরোফস্ফেট
প্রভৃতি সংমিশ্রণে
বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত
ডাঃ মাঃ স্বতন্ত্র
মূল্য প্রতি বোতল ১ টাকা
একত্রে তিন বোতল ২৸০ আনা
ডাঃ মাঃ স্বতন্ত্র
অঙ্গুরিণা
অজীর্ণ
অম্ল, ডিস্পেপসিয়া প্রভৃতি নাশক।
লিভারের সর্ব্বরোগ ও স্নায়ুবিক দৌর্ব্বল্য নাশক।
সর্ব্বত্র বলকর নার্ভান টনিক। পাওয়া যায়।
এজেণ্টস্, শাহ এণ্ড কোং কেমিষ্টস্ এণ্ড ড্রগিষ্টস ৩নং বিডন ষ্ট্রীট
মহেশচন্দ্র ভট্টাচার্য্য এণ্ড কোং ৩/১ বনফিল্ডস্ লেন।
কলিকাতা

স্কটিশ চার্চ্চ কলেজের ভূতপূর্ব্ব রসায়ন-অধ্যাপক
পণ্ডিত ক্ষীরোদপ্রসাদ বিদ্যাবিনোদ
এম,এ, মহোদয়ের আবিষ্কৃত
অম্ল, অজীর্ণ, উদরাময়, বুকজ্বালা, শ্বেত ও রক্ত আমাশয় ডিস্পেপসিয়া
কলেরা প্রভৃতি যাবতীয় উদর পীড়ায় অব্যর্থ ও অমোঘ।
লাইমোডাইন
সর্ব্বত্র - পাওয়া যায়।
মূল্য ১ টাকা
দি নিউ ইরা কেমিক্যাল ওয়ার্কাস
১৫৫, বহু বাজার ষ্ট্রীট কলিকাতা

যদি সুস্থ শরীর ও নীরোগ দেহ লইয়া জীবন নির্ব্বাহ করিতে চান্

ভাইনাম-গ্রেপস্.

সেবন করিতে বিলম্ব করিবেন না, "ভাইনাম গ্রেপস্" যেমন একটী প্রত্যক্ষ টনিক ঔষধ তেমনই কোষ্টপরিষ্কার রাখিয়া নিত্য স্ফূর্ত্তিদায়ক বল ও রক্ত বর্দ্ধক উপাদেয় ঔষধ ; বক্ষ ও উদর সম্বন্ধীয় স্ত্রীরোগ সমূহের বিশেষ পরীক্ষিত ঔষধ।

তিক্তস্বাদ শূন্য

ভি-কুইনাইন

জ্বরকালীন সেবনে জ্বর ছাড়ে। বিজ্বরে সেবনে জ্বর বন্ধ হয়।

মূল্য খুব সুলভ হইয়াছে। সাদা কি মিকশ্চারের সঙ্গে যেমন ভাবে ইচ্ছা ইহা ব্যবহার করা চলে।

এসেন্স অফ বেদানা

একটী বল—বর্ণ—রক্ত প্রসাদক সুন্দর সুমিষ্ট রোগীর পথ্য ও ঔষধ, শিশুর শরীর গঠন ও উদরাময় লিভার সংশোধন করিতে ইহা অতীব শক্তিপ্রদ ঔষধ।

ষ্ট্যারো ভার্শন

ম্যালেরিয়া, প্লীহা, কালাজ্বর ও সিফিলিজ বা উপদংশ রোগের অব্যর্থ নির্দ্দোষ ইনজেকসন—ইহাতে জ্বর হয় না। কোন কষ্ট নাই তিন চারিটী ইনজেকসনেই রোগ নিশ্চয় আরোগ্য হয়। সর্ব্বত্র পাওয়া যায়।

একমাত্র সোলএজেন্ট—মেসার্স এম, ফ্রেণ্ডস এণ্ড কোং, হাটখোলা, কলিকাতা।

হতাশের আশা—বিনামূল্যে ব্যবস্থা।

"বঙ্গরত্ন" পত্রের ভূতপূর্ব্ব সম্পাদক প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য চিকিৎসাবিজ্ঞানবিদ্ স্বর্ণপদক প্রাপ্ত কবিরাজ **শ্রীযুক্ত ইন্দু ভূষণ সেনগুপ্ত** ভিষগরত্ন আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রী এল-এ-এম-এস ; এচ-এম-বি মহাশয়—মফঃস্বলের রোগীগণ এক আনার টিকিট সহ রোগ বিবরণ লিখিয়া পত্র লিখিলে বিনামূল্যে ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। আদেশ থাকিলে সর্ব্বপ্রকার আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধ তৈল, ঘৃত প্রভৃতি ভিঃ পিঃতে স্বল্পমূল্যে পাঠাইয়া থাকেন।

রায় বাহাদুর ডক্টর শ্রীযুক্ত দীনেশচন্দ্র সেন ডি-লিট মহোদয় ১২ই জানুয়ারী ১৯২৪—অমৃতবাজার পত্রিকায় লিখিয়াছেন,—"……কবিরাজ মহাশয়ের চিকিৎসানৈপুণ্য ও রোগিগণের প্রতি বিশেষ যত্ন লওয়া সম্বন্ধে তাঁহার নিজের বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে। বয়সে নবীন হইলেও ইনি আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রজ্ঞানে বিলক্ষণ প্রবীন। কলিকাতা অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ মেডিকেল কলেজ হইতে উচ্চ সম্মানের সহিত উত্তীর্ণ হইয়াছেন। এই দায়িত্বজ্ঞান সম্পন্ন নবীন চিকিৎসকের অদ্ভুত বিচার ও রোগ নির্ণয় ক্ষমতা দেখিয়া স্পষ্টই বুঝা যায় যে ইঁহার ভবিষ্যৎ উন্নতি অবশ্যম্ভাবী। ইঁহার ঔষধগুলিও বিশুদ্ধ উপাদানে শাস্ত্রীয় প্রণালীতে প্রস্তুত সুতরাং অকৃত্রিম এবং বিশেষ ফলপ্রদ।

বাঙ্গলার সর্ব্বশ্রেষ্ঠ দৈনিক "বসুমতী" ৩০শে চৈত্র ১৩৩০,—লিখিয়াছেন,—" এই অল্প বয়সেই কবিরাজ মহাশয়ের দক্ষতা ও যশ বিশেষরূপে প্রচারিত হইয়াছে। ম্যালেরিয়া জ্বর প্রভৃতি রোগ চিকিৎসায় ইনি সিদ্ধ হস্ত।"

এতদ্ভিন্ন "অমৃত বাজার পত্রিকা," "নায়ক," "হিতবাদী" "সঞ্জিবনী," আনন্দ বাজার পত্রিকা" "আয়ুর্ব্বেদ," প্রভৃতি বহুবিধ মাসিক, সাপ্তাহিক ও দৈনিক পত্রে কেহ কবিরাজ মহাশয়ের উপাধি প্রাপ্তিতে আনন্দ প্রকাশ, কেহ বা চিকিৎসা সম্বন্ধে গুণ পরিচয় প্রদান করিয়াছেন। সাধারণের পরীক্ষা প্রার্থনীয়।

হরনাথ আয়ুর্ব্বেদ ভবন,

১১।১, বলরাম ঘোষের ষ্ট্রীট, শ্যামবাজার, কলিকাতা।

"স্বাস্থ্যে"র নিয়মাবলী

মূল্য।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয়; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকেও ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা।

"স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া তাহাদের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর।

রিপ্লাইকার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি।

টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয় রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

যিনি "স্বাস্থ্যের" জন্য ১৫জন গ্রাহক ঠিক করিয়া দিবেন তিনি এক বৎসর বিনামূল্যে "স্বাস্থ্য" পাইবেন।

বিজ্ঞাপন।

কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠা

Foreign Rate Rs. 20 per page

পূর্ণ পৃষ্ঠা	... ...	১৬৲
অর্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম	... ...	৯৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অর্দ্ধ কলম	... ...	৫৲

বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলি
সম্পাদক ও কার্য্যাধ্যক্ষ
কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

যাঁহারা এই বৎসরের নিরুপমা বর্ষস্মৃতি দেখিয়াছেন, তাঁহারা সকলেই একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন, যে এরূপ সুন্দর, এত চিত্রবহুল, এত মনোজ্ঞ প্রচ্ছদপটাবৃত এরূপ উৎকৃষ্ট গল্প ও রচনা সম্বলিত, ঈদৃশ সুমুদ্রিত পুস্তক বাংলা ভাষায় এ পর্য্যন্ত বাহির হয় নাই ও এত সুলভে বিক্রীত হয় নাই। বাজারে ৪৲ টাকা দামের চিত্রপুস্তক অপেক্ষাও ইহা অধিকতর চিত্তাকর্ষক হইয়াছে।

আগামী বর্ষের জন্য ইতিমধ্যেই আয়োজন হইতেছে এবং ভরসা করি আগামী বর্ষে পুস্তক সকল বিষয়ে অধিকতর পরিপুষ্ট হইবে।

বিনা মূল্যে পাইবার ব্যবস্থা

বিনামূল্যে যাঁহারা এই পুস্তক একখণ্ড সংগ্রহ করিতে চাহেন—তাঁহারা আমাদের প্রচারিত হিমানী স্নোর বাক্সের উপরকার ডালাটী কাটিয়া সংগ্রহ করিবেন—এতদ্ভিন্ন আমাদের নিরুপমা তৈল, এসেন্স কুমকুম (ষ্ট্যাণ্ডার্ড ১ আঃ) ও ভেলভেট হেয়ার ক্রীম নামক সুগন্ধি কেশ প্রসাধনের সহিত প্রদত্ত কুপনগুলি সংগ্রহ করিবেন। কুপন ১৯২৩ সালের ১লা নভেম্বর হইতে দেওয়া হইবে ১৯২৪ সালের ৩০শে সেপ্টেম্বর পর্য্যন্ত প্রদান করা হইবে। ঐরূপ ২৫ খানি কুপন (হিমানীর ডালাও কুপন বলিয়া গণ্য হইবে) সংগ্রহ করিয়া আগামী ১৩৩১ সালের ৩০শে ভাদ্রের মধ্যে আমাদের অফিসে পাঠাইলে একখণ্ড এই পুস্তক বিনামূল্যে পাইবেন।

কুপন রেজেষ্টারী করিয়া পাঠাইবেন—কারণ এই লইয়া স্বতন্ত্র পত্র ব্যবহার করা হইবে না। নির্দ্দিষ্ট সময়ের পর পৌছিলে ঐ কুপন কার্য্যকর হইবে না। স্থানীয় প্রেরকগণ পুস্তক প্রকাশিত হইলে পত্র পাইবেন, ঐ পত্র দিয়া লোক পাঠাইলে পুস্তক পাইবেন। মফঃস্বলের কুপন প্রেরকগণ কুপনের সঙ্গে পুস্তকের মাশুল ও রেজেষ্টারী খরচ বাবদ ।৵০ আনার ডাকটিকিট পাঠাইবেন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য:—এই উপহার আমাদের দ্রব্যাদি ব্যবহারকারীকে দেওয়াই উদ্দেশ্য। বিক্রেতাগণ অনেকস্থলে কুপন বাহির করিয়া লইয়া দ্রব্যাদি বিক্রয় করিয়া ঐ কুপন আমাদিগকে পাঠান—এরূপ সন্দেহের কারণ হইলে আমরা ঐস্থলে পুস্তক প্রদান করিব না এবং তজ্জন্য কোন কৈফিয়ৎ দিব না। পুরস্কার সংক্রান্ত যে কোন বিষয়ে আমাদের সিদ্ধান্তই বলবৎ রহিবে। আবশ্যক হইলে যে কোন সময় এই বিজ্ঞাপন প্রত্যাহার করিবার ক্ষমতা আমাদের রহিল। শর্ম্মা ব্যানার্জ্জি এণ্ড কোং। ৪৩ নং ষ্ট্রাণ্ড রোড কলিকাতা।

অষ্টমবর্ষ
১৩৩১ সাল

আগামীবর্ষের নিরুপমা "বর্ষস্মৃতি"তে কি থাকিবে—

চিত্র—

বাঙলার ও বিদেশীয় শ্রেষ্ঠ চিত্রশিল্পীগণের অঙ্কিত। দশখানি বহুবর্ণ, দশখানি দুইবর্ণ ও বহুসংখ্যক রেখাচিত্র, ব্যঙ্গচিত্রে পরিপূর্ণ হইবে।

গল্প—

বিখ্যাত বা অখ্যাত যে কোন লেখকেরই ছোট্ট, মিষ্টি, উজ্জ্বল, করুণ, মধুর রসে ভরপুর—আঙুরের থলোর মত গল্পের স্তবকে সুরসাল হইবে।

কবিতা—

ধোঁয়াটে, জমাটে হাসি ঝরঝরে কবিতার ফোয়ারা উছলিত হইবে। ব্যঙ্গ কৌতুকের অভিনবত্বে প্রীত হইবেন।

মুদ্রণ গৌরব

উচ্চ শ্রেণীর কাগজে উৎকৃষ্ট কালীতে সুন্দর ভাবে মুদ্রিত, বিশিষ্ট বিচিত্র ভাবে বাঁধান হইবে; আকার ও মূল্যের কথা পরে বিজ্ঞাপিত হইবে।

অন্যান্য
—সুগন্ধি—

চিত্তরঞ্জন
● বকুল ●

বকুলে বকুলে বাজার ছয়লাপ অথচ কোন বকুলের বকুলত্ব নাই—সব সেই এক সুরে বাঁধা সেই জার্ম্মাণীর নারশিস্-গোলা তীব্র এলকোহল

চিত্তরঞ্জন বকুলে

মুকুলিত বকুলের আকুলতাময়ী গন্ধের গৌরব-পূর্ণভাবে বিদ্যমান। ইহা সাধারণের চিত্তরঞ্জন করিবার জন্য বিশিষ্টভাবে প্রস্তুত এবং প্রস্তুতকালীন বাংলার কুঞ্জ বন ঢুঁড়িয়া ঢুঁড়িয়া বকুল ফুলরাশি সংগ্রহ করা হইয়া থাকে মূল্য ১ আঃ (বাক্সে) ১।০ ঐ ½আঃ ৩টার বাক্সে প্রত্যেক ৸০ ডজন ৮৲

ভারতবর্ষের
গৌরবময়ী সুগন্ধী

কুমকুম

রুমালে ব্যবহার করিয়া চতুর্দ্দিক সুগন্ধে আমোদিত করুন বাঙলার মুখ উজ্জ্বল হউক। স্বদেশীয় উপাদান সংযোগে প্রস্তুত দীর্ঘস্থায়ী মনোরম গন্ধযুক্ত দেশীয় নামধারী কোন এসেন্সই কুমকুমের সম্মুখীন হইতে পারে না। পপুলার ১ আঃ ৸০ ষ্ট্যাণ্ডার্ড ½ আঃ বাক্সে ৸৵০ ষ্ট্যাণ্ডার্ড ১ আঃ বাক্সে ১।০ রয়েল সাটীন-প্যাড বাক্সে ২।০ হেয়ার-লোসন ২।০ পমেড ১৲ কোল্ডক্রীম ৸০

অন্যান্য বিশিষ্ট
সুগন্ধি—

নাগেশ্বর, রজনীগন্ধ, চম্পক, গন্ধরাজ, হোয়াইট রোজ, ব্রাইডাল——বোকে, ভায়লেট——সুপ্রাইম সুইট-ব্রায়ার, রোজ-ডি-সিরাজ, আই-ডিয়াল-লিলি

অরবিন্দ

চায়নামাস্ক, যূথিকা, করবী, মালতী, শেফালি, বেলা, খস্-খস্, প্যাচৌলী রয়েল, বেঙ্গল পলী এক আউন্স (বাক্সে) ১।০ পাঁচসিকা। ½ আউন্স ৩টার বাক্সে প্রত্যেক ৸০ আনা ডজন ৮৲ টাকা।

এই বৎসরের নূতন সুগন্ধি

আব্রু

অফ্ দি সিজন

বিলাতীর মত মোহন মধুর, উজ্জ্বল, স্থায়ী সুদৃশ্য উৎকৃষ্ট শিশি, সুন্দর বাক্সে ভরা মূল্য ১।০ টাকা

প্রেম-স্মৃতি-বিজড়িত সুরভি

=তাজমহল বোকে=

প্রেমের মত মধুর, স্নেহের মত করুণ, জ্যোৎস্নার মত ঘোরালো কল্পনার মত উজ্জ্বল, স্মৃতির মত স্থায়ী; সুন্দর সুসজ্জিত বাক্সে বড় শিশি মূল্য ৩।০ টাকা

বাসনার মত উদ্দাম, আকাঙ্ক্ষার মত আবেগময়ী সুগন্ধি

পিয়ারী

প্রেমিকের মত চিত্ত মুগ্ধকর। সুন্দর শিশি, সুদৃশ্য বাক্স মূল্য ১৸০

প্রস্তুতকারক বেঙ্গল পারফিউমারী এণ্ড ইণ্ডাষ্ট্রিয়াল ওয়ার্কস্ কলিকাতা

সোল এজেন্টস্—শর্ম্মা ব্যানার্জ্জি এণ্ড কোং ৪৩নং ষ্ট্রাণ্ড রোড কলিকাতা